దినచర్య

(1 వ భాగము)



రచయిత :

విద్వాన్ : శ్రీ ముసునూరి వెంకటశాస్త్రి

రాజమహేంద్రవరము.



విశ్వభారతీ ప్రచురణాలయం,

(వీరభద్రపురం) రాజమహేంద్రవరము.

వెల రు 1-25 న. పై.

మొదటి కూర్పు 1000 ప్రతులు
1958 ఫిబ్రవరి



మెజిస్టిక్
రాజమం

తొలి పలుకు

నేడు మన భారతదేశం సర్వస్వతంత్ర ప్రజా రాజ్యం అయింది. ఇది నిజంగా గర్వకారణం. కాని దాదాపు నూటయేబది సంవత్సరాలనుండి పరదేశీయుల పాలనక్రింద నలిగిన హిందువుల ఆచారవ్యవహారాలు కాపుదలలేక రూపుచెడి అంతరించాయి. కడుపు కక్కుఱితికై కడగండ్లు మెండైనకొద్ది ఆర్య సంతతియొక్క తేజస్సు తరుగడం జరుగుతోంది.

వేదశాస్త్రాలయందు ప్రామాణ్యబుద్ధి తొలగి పోతోంది. పూర్వుల చరిత్రలు చెప్పే పురాణాలు కల్పిత గాధలుగా పరిగణింప బడుతున్నాయి. రామాయణం ఱంకు భారతం బొంకు అనే ప్రబుద్ధులు బయలుదేరారు. మతధర్మాలు మాయమై సాంకర్యం ప్రబలుతోంది. పొరుగింటి పుల్లకూర రుచి అన్నట్లు నేటి నాగరిక సోద రులు జుట్టు బొట్టు కట్టు మున్నగువాటిలో స్వధర్మాలు విడిచి పరధర్మాలు అవలంబిస్తున్నారు. జందెం ధరించ డం ఛాందసం కొందఱి ద్విజాతుల దృష్టిలో. వారి విష యంలో నిత్యకర్మానుష్ఠానం, శ్రాద్ధక్రియలు, ఆబ్దికాలు అనే వానిని గూర్చి వేఱే చెప్పనక్కఱ లేదనుకొంటాను.

వేదవిద్య, సంస్కృతభాష విడిచిపెట్టి కేవలం ఆంగ్లభాష అనే ఎంగిలికూడు జీర్ణంకావడం చేతనే కొందఱికిట్టి హైన్యగతి పట్టింది. మహర్షుల ఆధ్యాత్మిక

చింత, తపశ్శక్తులు, దివ్యబోధలు, తిరుగులేని వాక్సుద్ధి, అపూర్వమహిమలు వీరి చెవిని పడియుండవనితోస్తుంది. కారణం ఏదైనా కావచ్చు. తెలియక చెడేవారు, తెలిసినా ప్రమాదవశంచేత చెడేవారు, తెలిసీ తెలియని మిడిమిడి జ్ఞానంచేత చెడేవారు, చెడినవారిచే చెఱుపబడేవారు ఇట్లా నూటికి తొంబదిమంది చెడడం జరుగుతోంది.

ఇంతకు చెప్పవచ్చేదేమంటే పరధర్మం ఆశ్రయించడమంటే తాము నిర్వీర్యులై తమ వ్యక్తిత్వాన్ని చంపుకోవడం అన్నమాట. పెద్దలు స్వధర్మపాలనలో నిధనమైనా శ్రేయమేయని హెచ్చరించారు. మహాత్ముల మార్గం తు చాలు తప్పక అనుసరించడం నేటివారికి శక్యం కాకపోవచ్చు. శక్తివంచనలేకుండా ప్రయత్నించడమైనా మన కనీస ధర్మంగా భావించాలి. త్రోవనున్నవాడు ఎన్నడు తప్పిపోడు. ఎన్నటికైనా గమ్యస్థానం చేరుతాడు.

సారాంశమేమంటే దేశకాలపాత్రతల ననుసరించి మంచివని మీకు తోచిన పూర్వుల సత్సాంప్రదాయాల నవలంబిస్తూ కర్మభూమియైన పవిత్ర భారతదేశంయొక్క పూర్వపు ఔన్నత్యాన్ని పునరుద్ధరణం చేయవలసినదిగా నా సోదర ప్రజానీకానికి వినయపూర్వకమైన వేడికోలు.

ఇట్లు—రచయిత.

శ్రీరస్తు.

దినచర్య

పూర్వం స్వాయంభువమనువు అనే చక్రవర్తి హిందూదేశాన్ని పాలించినవారిలో మొదటివాడు. అతనికి ఆరవతరంవాడైన భరతుడు క్రొత్తపద్ధతులపై రాజ్యాంగప్రణాళికను ఏర్పఱచి రాజ్యం సుఖప్రదంగా పాలించాడు. ఆకారణంచేత ఆర్యావర్తానికి (అజనాభమనే వర్షానికి) భరతఖండం అనేపేరు కలిగింది. దీనికే భారతదేశం అని, ఇందలి ప్రజలకే భారతీయులని, వీరి ధర్మాలకే భారతధర్మాలని ప్రసిద్ధి కలిగింది.

ప్రపంచంలో సముద్రంనుండి వెలువడ్డ మొదటి భూభాగమే భరతఖండం. అందు ప్రప్రథమంగా మానవులై పుట్టినవారే భారతీయులు. కర్మభూమియైన పవిత్ర భారతదేశంలో పుట్టుకయే దుర్లభం. అందును వివేకంగల మానవజన్మ మిక్కిలి దుర్లభం. భారతీయుల పరమ ప్రమాణగ్రంథమే వ్యాసభగవానుడు వ్రాసిన మహాభారతం. పంచమవేదమని ప్రసిద్ధినొందిన ఈ ఇతిహాస గ్రంథానికి ప్రాణంలాంటి పవిత్రభాగం భగవద్గీత. ఆగీతను పరిబోధించినవ్యక్తి సాక్షాత్తు శ్రీమన్నారాయ

ణుడు. ఆగీతామృతాన్ని గ్రోలి తరించినవాడే భారత దేశంలో జనించిన అర్జునుడు. కనుకనే శ్రీమహావిష్ణువు నతనినిగూర్చి గీతలలో భారత, భరతర్షభ, భరతసత్తమ అని తఱచుగా సంబోధిస్తూ వచ్చాడు.

భరతఖండంలో ప్రతిరాష్ట్రమందు ఋతువులు కాలనిర్ణయానుసారం వరుసగా తమతమ విలాసాలను వెల్లడిస్తూ ఉంటాయి. ఇంకొక చిత్రంకూడా కాన వస్తోంది. మైసూరురాష్ట్రంలో వసంతర్తుశోభ, ఆసమయ మందే పంజాబునందు గ్రీష్మర్తువికాసం, వర్షర్తుక్రీడ మధ్యరాష్ట్రంలో శరదృతుసౌందర్యం, హిమాచల మందు హేమంతశిశిరర్తులక్షణాలు కానవస్తాయి. ఇంతటి సృష్టివైచిత్ర్యం ఏఖండమందు చూడలేము.

ఇట్టిపవిత్రదేశంలో మానవులై జన్మించిన వా రెల్లరు తమ అదృష్టానికి గర్వింపదగినవారై ఉన్నారన డం అతిశయోక్తి కాదు. కాని ప్రశస్తమైన మానవజన్మ లభించినందులకు సాధింపదగిన ప్రయోజనాలు ఏమిటో కొంచెం నిదానంగా ఆలోచిద్దాం.

'ధర్మార్థ కామమోక్షాణాం ఆరోగ్యం మూల ముత్తమం' అని చరకాచార్యుడు వ్రాశాడు. నరుడై పుట్టినవాడల్లా తనజీవితకాలంలో గడింపదగిన చతుర్విధ

పురుషార్థాలకు ఆరోగ్యం మొదటి పనిముట్టు కాబట్టి దానికై శ్రద్ధ వహించాలి.

'శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం' ధర్మం సాధించాలంటే ముందు దేహం కాపాడుకొమ్మని నీతివేత్తల సూక్తి. కనుక నీవు ఆరోగ్యంగా ఉండడం, ఇరుగుపొరుగు వారి సుఖజీవనానికి శక్తి వంచన లేకుండా తోడ్పడడం వీని నిర్వహణకోసం నీశరీరం దృఢంగా ఉండేటట్టు చూచుకోవాలన్న మాట. నిత్యకృత్యాల నిర్వహణలో శరీరం నీకు సాయపడేటట్లు నీ తత్వానికి తగిన ఆహార విహారాలు ఏర్పఱచుకొంటే దీర్ఘాయువు తప్పక కలుగుతుంది.

ఆరోగ్యమేమహాభాగ్యం సౌభాగ్యంకూడా. ఎంత ధనం ఉన్నా జీర్ణశక్తి సుఖనిద్ర లేనివానికి శరీరదార్ఢ్యం ఉత్సాహశక్తి సన్నగిల్లుతాయి. నిత్యవిచారాలవల్ల జీవితంమీద రోత కలుగుతుంది. చేరవలసిన ప్రధాన లక్ష్యానికి దగ్గఱ అవడానికి బదులు దూరం కావడం కూడా తటస్థిస్తుంది. దైవం నీకు మంచిచెడ్డలు ఎన్నుకొనే తెలివి ఇచ్చినందుకు మనసా వాచా కర్మణా పరిశుద్ధుడవై ఆచారవ్యవహారాల్లో పరాయివాళ్ళకు ఒరవడిగా నడచుకోవడం నేర్చుకో. ఈశ్వరుడు సృష్టికి

ముందు పృథివి, జలం, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశం అనే పంచభూతాలను ఏర్పఱచాడు. వానిసాయంతో జీవకోటినికూడా పుట్టించాడు. అందుకే ప్రతిజీవికి గాలి, నీరు, వెలుగు, తిండి అనేవి నిరంతరం అవసరమౌతున్నాయి. దేహానికి పుష్టి చిత్తానికి తుష్టి కావాలంటే పైవాటిని మితంగా వేళకు అమర్చవలసి ఉంటుంది. ఆవిధంగా శ్రద్ధతీసికొన్నవాడికి ఐహికసుఖాలు అరచేతి యుసిరికల్లాగు సులభసాధ్యాలు ఔతాయి.

చిరకాలం చెక్కుచెదరకుండా వ్రేళ్లు పాతుకొని యున్న భారతీయుల ఆచారవ్యవహారాలు ఆంగ్లేయుల పాలనకారణంగా కాపుదలలేక రూపుచెడ్డాయి. నాల్గు ఇంగ్లీషు అక్షరాలునేర్చిన నవీనసోదరులంతా పొరుగింటి పుల్లకూర రుచి అన్న సామెతగా పాశ్చాత్యుల అలవాట్లను అనుకరిస్తున్నారు. సర్వస్వతంత్ర ప్రజారాజ్యం కరగతమైన యీ రోజులలోనైనా పూర్వాచారాలలోని విలువను, ఆచరణలోగల సాధకబాధకాలను విచారించుకోవటం పాడి కాదా ? పెక్కు కఠిన నియమాలతో కూడిన పూర్వాచారాలు ఈనాడు ఆచరణసాధ్యాలు అవుతాయా? కావా? అని జంకవద్దు. మంచివని తోచిన మహాత్ముల ఆచారాలను, సలహాలను శక్తివంచన

లేకుండా అనుసరించడానికి యత్నించు. రోగి వనున్న వాడెవ్వడు చిక్కులలో పడడు అన్న విషయం గుర్తించు కోవాలి.

'పంచ పంచ ఉషఃకాలే' ఆరోగ్యం కోరే ప్రతీ వ్యక్తి వేకుజామున నాల్గు గంటలకు అనగా సూర్యోదయానికి అయిదు గడియలకు పూర్వమే పడకనుండి లేవాలి. దీనికే బ్రాహ్మీ ముహూర్తం అని పేరు. ఈ నియమం రోగుల విషయంకాదు. ఎందుకంటే రోగి తనలో ఉన్న వాతాదిధాతువుల సమత్వం ఏర్పడడానికి ఆరు గంటలవరకు నిద్రింపవచ్చునని ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞులు అంగీకరించారు.

అది ఉషఃకాంతులు ప్రకృతిలో ప్రసరించే తరుణం. దేహంనుండి కశ్మలం వెలువడి శుభ్రత, ఆరోగ్యం చేకూరే పవిత్ర సమయం. పశుపక్ష్యాది జీవకోటి అంతా ఉల్లాసంతో లేచి కాలకృత్యాలు నిర్వర్తించుకొని కలకల లాడుతూండే సుముహూర్తం. మనస్సులోని మాంద్యం జాడ్యం తొలగి, పూర్ణచైతన్యం ప్రాప్తించే వేళ. అట్టి పవిత్ర ఘటికలలో కిటికీలు మూసికొని కంబళి ముసుగు వన్ని గుర్రుపెడుతూ నిద్రించడం మంచిదికాదు. అది ఆరోగ్యదేవత యొక్క ప్రేమపూర్వకమైన ఆహ్వానాన్ని తిరస్కరించడం అని వేఱుగా చెప్పనక్కఱలేదు.

అటువంటి సుముహూర్తంలో కాలకృత్యాలు ముగించుకొని పరిశుద్ధులైనవారి పాపాలు సూర్యోదయమైనా జ్యేష్ఠాదేవి కౌగిట్లో నిద్రిస్తూన్న సోమరుల శిరస్సుల నాశ్రయిస్తాయని పెద్దల అభిప్రాయం. సూర్యుని ఉషఃకాంతులు సోకనివారికి సమస్త రోగాలకు ఆటపట్టైనమలబద్ధం అంకురిస్తోంది. అతినిద్ర అతిభుక్తి అలసుల లక్షణాలన్న మాట మఱువరాదు.

భూమిపై పడబోయే సూర్యకిరణాల ప్రేరణవల్ల జీవుల ఇంద్రియాలు విశ్రాంతి ముగించుకొని తమ తమ నిత్యకృత్యాలలో హాజరు కావడానికి యత్నిస్తాయి. బుద్ధి వికాసంగా ఉండే ఆ సమయంలో విద్యార్థులు చదువుకోవడం లెక్కలు చేసికోవడం మంచిది. బుద్ధి సునిశితంగా పనిచేయడంచేత ధారణాశక్తి పెరుగుతుంది. పగటిపూట గంటసేపు చదివినా రాని పాఠం పావుగంటకే కంఠస్థమౌతుంది. ఎంతటి చిక్కుపనుల విషయంలోనైనా ఆలోచిస్తే చక్కని ఉపాయాలు తోస్తాయి. కనుక ఆ సమయంలో ఇంద్రియాలను జోకొట్టి ఇంకా నిద్రిస్తే వాటి పటుత్వాన్ని ప్రకాశాన్ని ఉత్సాహశక్తిని బలాత్కారంగా అణగగొట్టేవాడవు ఔతావు. బుద్ధిమంతుడైనవాడు తన వయస్సునుబట్టి ఏర్పఱచబడ్డ వేళలందు మాత్రమే నిద్రిస్తే పూర్తి ఆరోగ్యం చిక్కుతుంది.

పసిబిడ్డలకు 10 గం. బాలురకు విద్యార్థులకు 8 గం. యువకులకు 7 గం. వృద్ధులకు 6 గం. నిద్రా కాలపరిమితి అని గుర్తించాలి.

మానవుడు బడలినప్పుడు ఇంద్రియాలుసైతం బడలి విషయాలనుండి మరలగానే నిద్రపొందుతాడు. మితనిద్ర సుఖాన్ని ఆయువును వృద్ధిపొందిస్తుంది. పెం డలకడ నిద్రించడం, వేకువనే లేవడం ఆరోగ్యదాయ కం. రాత్రిజాగరణం నిద్రకుచేటు – పగటినిద్ర పనులకు చేటు ఔతుంది. పడకనుండి లేచీలేవకుండానే కాల్య కృత్యాలు ముగించకుండా ఎన్నడు బెడ్ కాఫీ త్రాగ వద్దు. ఇది శీతలదేశీయుల ఆచారం. వారు వెచ్చని పానీయం త్రాగకుండా బయట కొక్కఅడుగైనా పెట్ట జాలరు. చలితో శరీరావయవాలు కొంకరలుపోతూంటే నఖశిఖపర్యంతం బూట్లుసూట్లు, కోట్లుహేట్లు ధరిస్తారు. మంటలచే చలి బాపుకొంటారు. ఉత్తరీయమైనా కప్పు కోకుండా ఆరుబయట మంచులో పండుకొన్నా, నిత్యం నూటఉడిగ్రీలకు తక్కువకాని ఉష్ణం మనశరీరాల్లో జీర్ణించి ఉంటుంది. కాబట్టి గ్రుడ్డిగా పరదేశస్థుల ఆచా రాలను అనుకరించ కూడదు. ఆంగ్లేయుల సంపర్క దోషంవల్లవచ్చిన లోపాలను ఇకనైనా సవరించుకోవ

షం ధర్మం. మనలో నాస్తికత లేదు. మనము చార్వా కులము కాము. వేదమాత ఆవిర్భవించిన పవిత్రభారత దేశంలో జన్మించినందులకు గర్వించాలి.

పడకనుండి లేవకమునుపే దైవప్రార్థన చేయండి. భూర్భువస్సువర్లోకాలలో పిపీలికాది బ్రహ్మపర్యంతం సమస్త జీవకోటియొక్క బుద్ధివృత్తులను ఎవ్వడు సర్వదా ప్రేరణచేస్తూంటాడో అట్టి దేవదేవుని అఖండ తేజస్సును గూర్చి ధ్యానించండి. బ్రహ్మేంద్రాది దేవతలు ఎవని తత్త్వం తెలిసికోలేక తమ దివ్యస్తోత్రాలచేతను, సామ గాయకులు వేదబుక్కులచేతను ఎవ్వని మహిమను గానం చేస్తూన్నారో—యోగులు ధ్యానసమాధిస్థులై ఎవనిని దర్శిస్తూన్నారో—ఆపర దేవతకు మనసారా నమ స్కరించండి.

సర్వేశ్వరా! నేడు లేచినది మొదలు తిరిగి పండు కొనేవఱకు త్రికరణశుద్ధిగా విధ్యుక్తకర్మలనుమాత్రమే ఆచరించే యోగ్యతను శక్తిని మాకు ప్రసాదించుమని వేడుకొనండి. అహంకారము అణచి పాపదూరునిగా చేయుమని ప్రార్థిస్తూ మోకరిల్లండి. చలింపనిభక్తి తిరుగు లేనిశ్రద్ధ దయచేయుమని చేతులెత్తి నమస్కరించండి.

ప్రాతస్సంధ్యాకాలమునకుపూర్వం రెండు గడియలవేళకు బ్రాహ్మీముహూర్తం అని మనువు, 15 భాగములు చేయగా 14 వ భాగం అని బాహటుడు నిశ్చయించారు.

ఈవిధంగా రాత్రి చరమభాగమందు నిద్రనుండి మేల్కొని ప్రసన్నచిత్తంతో రహస్యమందు శయ్యయందుండియైనా ప్రాణాపానవాయువులను సమంగా ధరించాలి. సూర్యప్రబోధభావనచేత హృదయకమలాన్ని వికసింపజేయాలి. అందు మానసహంసవంటి పరాత్పరుణ్ణి దివ్యుడైన అంగుష్ఠమాత్రపురుషుణ్ణి ధ్యానించి జ్ఞానదృష్టిచే దర్శించి స్తుతించాలి.

దైవప్రార్థన ముగించుకొన్నపిదప జగత్పూజ్యులైన బలి, వ్యాసుడు, ఆంజనేయుడు, అశ్వత్థామ, మార్కండేయుడు, విభీషణుడు మున్నగు మహాత్ములను మనసార స్మరించాలి. పిదప దీపం, అద్దం, సూర్యుడు, మండనినిప్పు, బంగారం, పాడావు, నేయి, పెరుగు, పుష్పమాల, భార్య మొగం, తామరపూవు, కుడిఅఱచేయి పచ్చని చేనులాంటి మంగళప్రదాలైన వస్తువులలో ఒకదానినైనా ముందుగా చూడాలి.

అటుపిమ్మట ధాతువులు ఇంద్రియాలు ఆత్మ మనస్సు ప్రసన్నంగాఉండే ఆసమయంలో ధర్మార్థకామ చింతన చేయాలి. ధర్మానికి బాధలేని అర్థం, అర్థానికి విరుద్ధంగాని ధర్మం, ధర్మార్థాలకు లోపలేకుండా కామానుభవం ఉండేలాగు చేసికోవాలి. ధర్మవ్యతిరిక్తాలైన అర్థకామాలు సేవింపరానివి. ధర్మార్థకామాలు సమంగా సేవింపక ఒక్కదానియందుమాత్రమే తగులంకలవాడు నీచుడు. ధర్మయుక్తంగా ద్రవ్యం ఆర్జించాలి. గడించిన దానిలో ఒకవంతు ధర్మార్థాలు సేకరించడానికి, మరొక్కపాలు కామానుభవంకోసం, మూడవవంతు దాచి వృద్ధిచేయడానికి యత్నించాలని వ్యాసునిభారతం.

పైకట్టుబాట్లకు విరుద్ధంకాకుండా ఆనాటి కార్యక్రమం ఏర్పాటుచేసికొని సర్వంసహాయైన వసుంధరను గూర్చి "సముద్రాలు వస్త్రాలుగా, పర్వతాలు స్తనమండలం గాగల ఓ! భూమాతా! నీకొఱకు నానమస్కారం. నాపాదస్పర్శను సహింపుము" అని ప్రార్థించు.

బ్రహ్మముహూర్తంలో లేచి పుక్కిలించి ఉమ్మివేసి రాగిపాత్రలో నిల్వఉంచిన రెండుగ్లాసులు చల్లని నీరు త్రాగాలి. అందువల్ల ప్రేగులలో దుష్టమగు వేడివల్ల గడ్డలుకట్టిన మలం కరగడానికి అవకాశం ఉన్నది.

పరగడుపున మంచినీళ్ళు త్రాగడం, పొద్దుపొడుపు ఎండలో కూర్చోవడం దోషమని కొందఱు చెప్పడం వింటూంటాము కాని అదిసరికాదు. ఉదయం తొమ్మిది గంటలవేళ ఒక్కగ్లాసు చల్లనినీరు త్రాగడం లాభకారి అని ఆయుర్వేదవైద్యుల అభిప్రాయం. ఉదయపుఎండలో కూర్చున్నందువల్ల కళ్లు తిరిగేయెడల ఒకగ్లాసు నీళ్ళలో ఒక చెక్క నిమ్మరసంకలిపి పుచ్చుకుంటే అజీర్తి వల్లనచ్చే కళ్ళుతిరగడం తగ్గిపోతుంది.

ప్రాతర్వ్యాహ్యాళి— తెరపిగా ఉండే బయళ్ళలో నడుస్తూ ఉదయిస్తూన్న సూర్యునకుగాని చంద్రకిరణాలకు గాని షికారుకు వెళ్లడం శరీరారోగ్యానికి చాలా అవసరం. ప్రకృతిలో ఉన్న ప్రాణశక్తిని పొందడానికి ఎక్కువ అవకాశం కలదు. నడచేటప్పుడు ఎన్నడు వంగి నడవ కూడదు. పరాయివాళ్ళతో కబుర్లు చెప్పుకొంటూ నడవడంకంటె ఎప్పటికప్పుడు ఎదుటి ప్రకృతిసౌందర్యం చూచి ఆనందిస్తూ పరిశ్రమదృష్టితో దీక్షగా నడవడం మంచిది. ఉదయం సాయంత్రం దుమ్ము దుర్గంధం లేని బయళ్ళలో రెండుమైళ్ళకు తక్కువకాకుండా నడవాలి. దర్శనీయాలైన వస్తువులు, శ్రావ్యాలైన పక్షికూతలు, చల్లని పిల్లగాడ్పులు. ఇంద్రియాలకు సుఖం కలుగ

అటుపిమ్మట ధాతువులు ఇంద్రియాలు ఆత్మ మనస్సు ప్రసన్నంగాఉండే ఆసమయంలో ధర్మార్థకామ చింతన చేయాలి. ధర్మానికి బాధలేని అర్థం, అర్థానికి విరుద్ధంగాని ధర్మం, ధర్మార్థాలకు లోపలేకుండా కామానుభవం ఉండేలాగు చేసికోవాలి. ధర్మవ్యతిరిక్తాలైన అర్థకామాలు సేవింపరానివి. ధర్మార్థకామాలు సమంగా సేవింపక ఒక్కదానియందుమాత్రమే తగులంకలవాడు నీచుడు. ధర్మయుక్తంగా ద్రవ్యం ఆర్జించాలి. గడించిన దానిలో ఒకవంతు ధర్మార్థాలు సేకరించడానికి, మరొక్కపాలు కామానుభవంకోసం, మూడవవంతు దాచి వృద్ధిచేయడానికి యత్నించాలని వ్యాసునిభారతం.

పైకట్టుబాట్లకు విరుద్ధంకాకుండా ఆనాటి కార్యక్రమం ఏర్పాటుచేసికొని సర్వంసహాయైన వసుంధరను గూర్చి "సముద్రాలు వస్త్రాలుగా, పర్వతాలు స్తనమండలం గాగల ఓ! భూమాతా! నీకొఱకు నానమస్కారం. నాపాదస్పర్శను సహింపుము" అనిప్రార్థించు.

బ్రహ్మముహూర్తంలో లేచి పుక్కిలించి ఉమ్మివేసి రాగిపాత్రలో నిల్వఉంచిన రెండుగ్లాసులు చల్లని నీరు త్రాగాలి. అందువల్ల ప్రేగులలో దుష్టమగు వేడి వల్ల గడ్డలుకట్టిన మలం కరగడానికి అవకాశం ఉన్నది.

పరగడుపున మంచినీళ్ళు త్రాగడం, పొద్దుపొడుపు ఎండలో కూర్చోవడం దోషమని కొందరు చెప్పడం వింటూంటాము కాని అదిసరికాదు. ఉదయం తొమ్మిది గంటలవేళ ఒక్కగ్లాసు చల్లనినీరు త్రాగడం లాభకారి అని ఆయుర్వేదవైద్యుల అభిప్రాయం. ఉదయపుఎండలో కూర్చున్నందువల్ల కళ్లు తిరిగేయెడల ఒకగ్లాసు నీళ్ళలో ఒకచెక్క నిమ్మరసంకలిపి పుచ్చుకుంటే అజీర్తి వల్లవచ్చే కళ్ళుతిరగడం తగ్గిపోతుంది.

ప్రాతర్వ్యాహ్యాళి— తెరపిగా ఉండే బయళ్ళలో నడుస్తూ ఉదయిస్తూన్న సూర్యునకుగాని చంద్రకిరణాలకు గాని షికారుకు వెళ్లడం శరీరారోగ్యానికి చాలా అవసరం. ప్రకృతిలో ఉన్న ప్రాణశక్తిని పొందడానికి ఎక్కువ అవకాశం కలదు. నడచేటప్పుడు ఎన్నడు వంగి నడవకూడదు. పరాయివాళ్ళతో కబుర్లు చెప్పుకొంటూ నడవడంకంటె ఎప్పటికప్పుడు ఎదుటి ప్రకృతిసౌందర్యం చూచి ఆనందిస్తూ పరిశ్రమదృష్టితో దీక్షగా నడవడం మంచిది. ఉదయం సాయంత్రం దుమ్ము దుర్గంధం లేని బయళ్ళలో రెండుమైళ్ళకు తక్కువకాకుండా నడవాలి. దర్శనీయాలైన వస్తువులు, శ్రావ్యాలైన పక్షికూతలు, చల్లని పిల్లగాడ్పులు. ఇంద్రియాలకు సుఖం కలుగ

జేస్తాయి. కష్టాలుమఱచి మహానందం అనుభవించవచ్చు. శరీర వ్యాయామఫలం కూడా లభిస్తుంది. ఈ విధంగా ఊరు పొలిమేర దాటేవఱకు అడుగులు చప్పుడుచేయక కుడిచేత జలపాత్రగ్రహించి విశేషంగా దేవతలుండని నైఋతిదిశగా మెల్లగా నడచి వెళ్ళడం నీతి.

అచ్చట ఒక తుప్పచాటున ముసుగు వైచుకొని కూర్చుండడం మంచిది. బహిరంగప్రదేశం కావడంవల్ల పిరుదులకు చల్లగాలి తగులడం, లోనిప్రేగులలో సంచలనం కలగడం జరుగుతుంది. అవసరం కలిగినా కలుగకున్నా రోజుకు రెండు పర్యాయాలు ఉదయం సాయంకాలం మలవిసర్జనకోసం యత్నించాలి. అలవాటు లేకపోవడంచేత ఒకటి రెండు దినాలు కాకపోయినా నిత్యం అభ్యాసంగా వెళ్ళితే ప్రేగులు క్రమంగా అలవాటుపడి ద్రవరసం ఊరుతుంది. మలవిసర్జన జారీగా అయినప్పుడు మనస్సు మిక్కిలి ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. శౌచానందం బ్రహ్మానందానికి దారితీస్తుందంటారు పెద్దలు. కనుక పరధ్యానం విడిచిపెట్టి మలవిసర్జనకర్మ కూడా శ్రద్ధ చూపదగినదనే ఉద్దేశ్యంతో ప్రశాంతంగా కూర్చుంటే ప్రేగులలో ఆమద్రవం ఊరి మలవిసర్జన జరుగుతుంది. దీనినిబట్టే మనోభావాలు ప్రవర్తిస్తాయని పెద్దల ఉద్దే

శ్యం. దుర్గంధబాధ కలుగకుండా ముక్కు మొగం గుడ్డతో మూసికొని పల్లపు స్థలంలోనికి మలవిసర్జనం చేయాలి. జగన్మాత విష్ణుప్రియ అయిన భూమిపై ఎండుటాకులు లేక గడ్డివంటి ఆచ్ఛాదనం కలుగునట్లుచూచి మూత్రవిసర్జన చేయాలి. అటుపిమ్మట మలం మీదకు మన్ను త్రోయాలన్న మాట మఱువకూడదు. ఆరోగ్యదాయకమైన యీ అలవాటు కుక్క, పిల్లి మొదలగు జంతువులలో సైతం చూస్తూ వుంటాము. అటుపిమ్మట గుహ్యావయవాలు కాళ్ళు చేతులు దుర్గంధంపోయేవఱకు మృత్తికతోడను నీటితోడను తోమి కడుగుకోవాలి. చేతులతో పాదాలు ముట్టుకొని ముమ్మాఱు ఆచమించి హరిని స్మరించాలి.

పాదప్రక్షాళనంవల్ల పాదాలకు తగుల్కొన్న మలం పోతుంది. రోగం శ్రమ నివర్తిస్తుంది అని సుశ్రుతకారుడు వ్రాశాడు. నాభికి దిగువభాగమందు కుడిచేతితోడను పైభాగమందు ఎడమచేతితోడను శౌచం ఎన్నడు నిర్వర్తింపకూడదు.

నాయనలారా! మీరు రహదారులలోనే కాక ప్రజాబాహుళ్యానికి ఇబ్బంది కలిగే నదీతీరాలు కాలువ గట్లు లాంటి పవిత్రస్థలాల్లో మలం విడువబోకండి. హద్దు

మూత్రి నడచేవారిని చతుర్విధోపాయాలలో ఏ ఉపాయం చేతనైనా అదుపులో పెట్టండి.

'నవేగాన్ధారయేద్ధీమాన్ జాతాన్మూత్రపురీషయోః'

తా॥ ఎన్నడైనా సరే మలమూత్రాల వేగాన్ని నిరోధిస్తూ ఇతర కార్యాలు చేయవద్దు. నీరుడిని అరికట్టడంవల్ల గజ్జల తీపు, తలనొప్పి, శరీరం ముందుకు వంగడం, మూత్రశూలల మున్నగు బాధలు కలుగుతాయి. మూత్రంలో కొంత ద్రవం ఆవిరిగా మారి రక్తంలో కలిసిపోతుంది. కొన్ని సూక్ష్మకణాలు గడ్డలుకట్టి గులకరాయివలె బిగిసి మూత్రావరోధం కలిగిస్తాయి.

పురీష వేగం అరికట్టితే అపానవాతం వెలువడదు. కడుపుబ్బరిస్తుంది. పక్వాశయంలోను తలలోను పోటు వస్తుంది. పిక్కలు మెలివేసినట్లు బాధ కలుగుతుంది. బయటికి పోవలసిన మలం పరిణామం చెంది, అందలి ద్రవభాగం ఆవిరిగా మారి ఊర్ధ్వముఖమై శరీరమంతటా పేరుకుపోతుంది. అట్లని తొందరగా వెళ్ళిపోవాలని ప్రేగులను నొక్కి ఉగ్గబెట్టి మలాన్ని బలాత్కారంగా బయలు వెడలించడం కూడా హానికరం కాకపోదు.

సూర్యచంద్రాగ్నులకు ఆకాశానికి ఎదురుగా విణ్మూత్రాలు విడిస్తే ప్రజ్ఞ నశిస్తుంది. గోచ్ఛాయ

యందు విడిస్తే అదృష్టఫలం నశిస్తుంది. పాదుకలుధరించి ఉన్నట్లయితే వాటికి విణ్మూత్రసంపర్కం కలుగుతుంది. దున్నినభూమియందు విడిస్తే పండినపంట అభోజ్యం రోగకారణం అవుతుంది.

'నాప్సు మూత్రం పురీషంవా సముత్సృజేత్' నీటియందు మలమూత్రాలు విడువకూడదు. మిక్కిలి అవసరం కలిగినప్పుడు నదులు చెఱువులు కాలువలే కాక చిన్నపడియలలో సైతం నీరు త్రాగవలసి వస్తుంది. తప్పనిసరి అయితే స్నానంకూడా చేయవలసివస్తుంది. కాబట్టి నీరు కలుషితంచేయడం పశుధర్మంకంటె కూడా నికృష్టతరం అని నిష్కర్షగా చెప్పవలసి వస్తుంది.

'నపంథాన మవమూత్రయేత్'—ప్రజలు నడచే దోవలో మూత్రం విడిస్తే దండార్హుడవౌతావు.

'తిష్ఠన్నపి నకుర్యా న్మూత్రపురీష కర్మణి' నిలుచుండి ఎన్నడు మూత్రపురీషాలు విడువవద్దని గౌతమముని శాసనం. చతుష్పాద జంతువులలో మాత్రమే చూడబడుతూండే ఈ పద్ధతి నేడు మానవులలో కూడా ప్రబలుతూండడం హిందూజాతిసంస్కృతికి తీఱనిలోపం అవమానం అని చెప్పక తప్పదు. అప్పుంటాచార్యులవారి సమక్షంలో అపశబ్దభయం, తిష్ఠన్మూత్రుని సన్నిధిని

అనాచారభయం లేదని పెద్దలంటారు. అనాచారాలలో ఇది నిజంగా పారం ముట్టిందని చెప్పవచ్చు. నిజమాడిన నిష్ఠురమన్నట్లు దీనిలో ఉండే లోపాలు బయలుపెడితే కొందఱికి మామీద జాస్తి కోపం వస్తుంది. ఏమైనా నేటినుండి ఈ దురాచారానికి దూరం కావలసిందని నా చిట్టి తమ్ముళ్ళకు నా ప్రేమపూర్వకమైన సలహా ఇవ్వక తప్పదు.

మూత్రపురీషాలను పగలు ఉత్తరదిఙ్ముఖంగాను, రాత్రి దక్షిణాభిముఖంగాను సూర్యచంద్రులు కాన రాకుండునట్లు విడవాలి. జందెము నివీతిగా వేసికొని కుడిచెవికి తగిల్చి వెనుకవైపునకు వేసికోవాలి. మల మూత్రాలు విసర్జించేవేళ పవిత్రమైన జందెము కుక్షికి తగులరాదని వారి అభిప్రాయం. సూర్యచంద్రులు, ఆకాశం, అగ్ని, జలం, పెద్దలు అనువారికి ఎదురుగా ఎన్నడు విడువకూడదు. శౌచమైనపిమ్మట మలమూత్రో త్సర్గమును చూడడంవల్ల దోషం అపవిత్రత కలుగు తుంది. అప్పుడు సూర్యచంద్రాగ్నులలో ఒక్కరిని చూచినాదోషం తొలగుతుంది. కాండ్రించి ఉమియడం కూడా గొప్పదోషమే అవుతుంది. మంగళకార్యాలు

ఆచరించేటప్పుడు ఉమ్మి, కఫం, చీమిడి అనువానిని విడువ కూడదు.

'నాప్సు నిష్ఠీవనం కుర్యాత్'— జలాలలో ఉమ్మి వేయడం మహాదోషం. పవిత్రోదకాలలో పెక్కురు మహాత్ములు స్నానం చేయడం, సంధ్యవార్చడం, దప్పి తీర్చుకోవడం జరుగుతూ ఉంటుంది. వారి యెడల ఘోరాపచారం చేసినవాడవు కారాదు. రైలుపెట్టెలు, స్టేషనులు, సినీమా నాటకభవనాలు మున్నగు స్థలాల్లో జనుల త్రొక్కిడి హెచ్చుగా ఉంటుంది. అటువంటి చోట్ల కిళ్ళీ, తంబాకు, పట్టీ మున్నగువానిని నములుతూ ఎక్కడపడితే అక్కడ దూడ పేడవేసినట్లు తుబుకూ తుబుకూ ఉమ్మివేయడం సమాజద్రోహం అని తలచాలి. చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు కాల్చేవాండ్రకు కూడా తరచుగా ఉమ్మివేసే అలవాటు వుంటుంది. సమాజానికి అభ్యంతరం కలిగే యెడల ఒంటిగా ఉన్నప్పుడే పొగాకు సేవింపవలసిందని వినయపూర్వకమైన మా ప్రార్థన. మార్గంలో నడుస్తూనే తిని పారవేసిన అరటిపండు తొక్కలు, మామిడిపండు తొక్కలవల్ల ప్రజలకు గలిగే యిక్కట్లు ఇంత అంత అని వర్ణించి చెప్పజాలం జారిపడి నిత్యం ఎంతమందో గాయాలకు గురి అవుతూ ఉంటారు. మా

'దినచర్య' పాఠకులు ఇటువంటి అపచారాల విషయంలో తగిన శ్రద్ధ తీసికొంటారని నమ్మకం.

"నవాతస్య వేగం ధారయేత్" కొందఱు సభ్యత కాదని తలంచి అపానవాయువు యొక్క వేగాన్ని నిరోధిస్తారు. దీనివల్ల మూత్రపురీషబంధం, కడుపుబ్బరింత, బడలిక, ఉదరవాతం మున్నగు బాధలు తటస్థపడతాయి.

"నశబ్దవంతం మారుతం ముంచేత్" ధ్వని కలుగునట్లు అపానవాయువు విడవడం తగదనిన్ని సభ్యలక్షణం కాదనిన్ని గౌతముని అభిప్రాయం.

"న వమ్యాః వేగం ధారయేత్" వాంతివచ్చే అనుమానం కలిగినప్పుడు కక్కవలెనేకాని ఇముడ్చుకోరాదు. అందువల్ల దురద, దద్దుర్లు, నాలుకపై అరుచి, నంజు, పాండురోగం, జ్వరం, ఓకరింత కలుగుతాయి.

"నక్షవధోర్వేగం ధారయేత్"—తుమ్ము వచ్చినప్పుడు ఆపుకోవడంవల్ల ఇంద్రియ దౌర్బల్యం, తలనొప్పి కలుగుతుంది.

"నానృజుః క్షుయాత్" వంకరగానుండి తుమ్మరాదు. ప్రేగులకు నరాలకు నొప్పి కలుగుతుంది.

"నా సంవృతముఖో జృంభాం క్షవధుంవా ప్రవర్తయేత్" నోరుమూయక ఆవులించడం తుమ్మడం

దూష్యం. (గౌత-ధర్మసూ.) ఒకడు ఆవులిస్తూండగా దగ్గఱ ఉండడంగాని, వానిని చూడడంగాని సంభవిస్తే ప్రక్కవానికి కూడా విధిగా ఆవులింత వస్తుంది. పైకారణంచేతనే పెద్దలు ఈ కట్టుబాటు చేయడమైంది. ఆవులింతకు అన్నగారు ఉన్నాడుకాని తుమ్ముకు తమ్ముడు లేడన్న సామెత పైకారణంవల్ల బయలుదేరి ఉంటుంది. ఈ సందర్భంలో ప్రయాణకాలమందు గాని, కార్యాలోచన మందుగాని సంఘటిల్లే తుమ్ములనుగూర్చి శకున శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పిన ఫలితాలు ముచ్చటించడం అవసరం అని తోస్తుంది.

తుమ్ముల ఫలితాలు:— తూర్పున తుమ్మితే మృత్యువు, ఆగ్నేయమున దుఃఖం, దక్షిణమున కార్య విలంబం, నైరృతియందు నష్టం, పశ్చిమమందు లాభం, వాయవ్యమందు మరణం, ఉత్తరమున సంపద, ఈశాన్యమున లాభం కలుగుతుంది. రెండు తుమ్మితే కార్యసిద్ధి, తుమ్మి చీదితే మృత్యువు, తుమ్ములు తుమ్ముతూ నడిస్తే పెక్కుదోషాలు కలుగుతాయి. పసిబాల, బిడ్డ, బాలెంత, లంజ తుమ్మితే కార్యసాఫల్యం. మాలవాడు, కుంటివాడు తుమ్మితే కార్యలాభం. కార్యాలోచనమందు, పయనమందు నాల్గుకాళ్ళ జంతువు తుమ్మితే కార్యం మరణాంత మవుతుంది.

"నోద్గారస్య వేగం ధారయేత్" – త్రేనుపు యొక్క వేగాన్ని ఆపుచేస్తే ఎక్కిళ్లు, దగ్గు, అరుచి, వణకు, ఒళ్ళు బిగపట్టడం అనేవి సంభవిస్తాయి.

"న బాష్పవేగం ధారయేత్"–కన్నీటి వేగాన్ని అరికట్టితే పడిసెం, కంటి జబ్బులు, గుండె జబ్బులు, అరుచి, తలతిరుగుడు అనేవి కలుగుతాయి.

'న నిశ్వాసస్య వేగం ధారయేత్'– నిట్టూర్పు యొక్క వేగాన్ని ఆపితే గుల్మం, గుండెజబ్బు, మోహం కలుగుతాయి.

'లోభశోకభయక్రోధమానవేగా న్ధారయేత్' బుద్ధిమంతుడగువాడు లోభం, శోకం, భయం, క్రోధం, గర్వం అనువానిని ధరించాలి. అభిమానం, నిర్లజ్జ, ఈర్ష్య, పేరాస, ద్రోహచింత, పరుషవాక్కు, చౌర్యం, హింస, పరస్త్రీలోలత అనువానిని వర్జించాలి.

దంతధావనము—— ఎన్నిపనులైనా తీరికగాచేసే అలవాటు ఉన్నదిగాని ముఖప్రక్షాళన సందర్భంలో మాత్రం మనకు అది మృగ్యం. కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక అనే ప్రధానేంద్రియాలకు నిలయమైన ముఖ శోధనవిషయంలో అంత అశ్రద్ధ పనికిరాదు. ఏవో తొందరపనులు మించిపోతూఉన్నట్లు నిలుచుండి పచారు

చేస్తూ, ఆకాస్త సేపటిలోనే ఏవో అక్కఱమాలిన ఘచ్చాలుకొడుతూ పల్లు తోముకొంటూండడం చాలా మందికి అలవాటు. పూర్వులు ఎట్లాంటి నియమాలు పెట్టారో చూడండి.

తూర్పుపడమరలలో నొకదిక్కున కభిముఖంగా కూర్చుండి మౌనంతో దంతధావనం చేయాలి. నోటి యందు పాచిపట్టకుండా ఉండడానికి దేశకాలాదులను వాతాదిప్రకృతులను అనుసరించి తగిన రసవీర్యాలుకల దంతకాష్ఠాలనుగాని చూర్ణాదులనుగాని ఉపయోగించాలి. దంతాలు స్వచ్ఛంగా ప్రకాశించేటందుకు పరిశుభ్రంగా ఉండేటందుకు వగరు, కారము లేక చేదు గుణాలుగల పలుతోము పుడకను గ్రహించి, దాని చివరభాగమును నలుగగొట్టి నమలుచూ దంతమాంసాలకు బాధకలుగకుండునట్లు ఉదయాస్తమయాలలో పల్లు తోముకోవాలి. నాలుక మొదట ఊపిరిని అరికట్టుతూండే దుర్గంధంగల పాచిని వంపుగాఉండే పదనులేని గోహాపు రేకుతో నిశ్శేషంగా గీచుకోవాలి. పిమ్మట శ్లేష్మందప్పి అరుచి పోవడానికై చల్లనినీటితో పుక్కిలించాలి. శ్లేష్మరోగులు ముఖంమీాది ఉబ్బరింపుతగ్గడానికి గోరువెచ్చని నీటితో ముఖప్రక్షాళనం చేయాలి. దంతధావనసంద

ర్భంలో హెచ్చుశ్రద్ధ తీసికొన్నవారికి దంత జిహ్వా ముఖరోగాలు దరిచేరవు. కన్నులయందు నూనె పోస్తూండే అలవాటువల్ల దంతరోగాలు హరిస్తాయి.

పూర్వులు ఈదిగువ చెప్పిన గుణాలుగల ఆయా దంతకాష్ఠాలతో పల్లు తోముకొంటూండేవారు.

మఱ్ఱి కాంతిని, చండ్ర సుగంధాన్ని, మామిడి ఆరోగ్యాన్ని, అత్తి వాక్శుద్ధిని, రేగు కంఠమాధుర్యాన్ని, జువ్విమారేడులు ఐశ్వర్యాన్ని, దాడిమ సౌందర్యాన్ని, వేము పైత్యనాశాన్ని, గానుగ రణవిజయాన్ని కలిగిస్తాయి. సంపెగ వాగింద్రియ శ్రవణేంద్రియ పటుత్వాన్ని ఇస్తుంది. దిరిసెన కీర్తి సౌభాగ్యాలను ఆరోగ్యాన్ని చేకూరుస్తుంది. జాజి, నందివర్ధనము, బాడిద దుస్స్వప్నదోషాలను హరిస్తాయి. ఉత్తరేణి ధృతిమేధా ప్రజ్ఞలు ఆయురారోగ్యశీలసంపదలు ప్రసాదిస్తుందని చరకాచార్యుడు వ్రాసినాడు. ఈరోజుల్లో పైదంత కాష్ఠాలు దొరకునా? దొరకవా? అనిగాని వానియందాగుణము నిజంగా ఉన్నదా? లేదా? అని గాని ప్రయత్నించేవారు మిక్కిలి తక్కువ. మొగం కడుక్కోవడానికికూడా ఇంత జంజాటం దేనికి? అని కొందఱు సోదరులు ఏమాత్రం పట్టించుకోక కాల్చిన ఊక

పొడుమో, బొగ్గులచూర్ణమో, పిడకబూడిదయో ఉప యోగిస్తూ కాలం గడుపుతూండడం విచారకరమైన సంగతి. ఇంతకన్న మన ధనికసోదరులు కొందఱు వాడు తూన్న టూత్ పేష్టులయినా కొంతవఱకు సుగుణమే అని చెప్పాలి. కారణమేమంటే పైన చెప్పిన ఓషధుల సారంతో శాస్త్రీయంగా తయారుచేయబడుతున్నాయి గనుక. రోగులు దంతకాష్ఠాలకు బదులు వాని చూర్ణాం లతోగాని టూత్ పేష్టులతోగాని దంతధావనం చేయ డం మంచిది. మనలో నలభై ఏళ్లైనా రాకమునుపే దంతాలు ఊడినవాళ్ళు నూటికి ఇరవైఅయిదుగురుకు పైబడిఉన్నట్లు రుజువులు ఉన్నాయి. పూర్వం వృద్ధు లలోసైతం పళ్ళూడినవాళ్ళు అరుదుగా ఉండేసంగతి అందఱికి తెలిసిందే. పూర్వులు వట్టి ఛాందసులు. వారి ఆచారవ్యవహారాల్లో సారమేలేదు. మేమే మేధావంతు లం అని గర్వంతో విఱ్ఱవీగే మందబుద్ధిగల నేటిపెద్దలకు ఇదియొక హెచ్చరిక తలవంపు కాకపోదు.

నోటియందు సుగంధం, రుచి, నిర్మలత కోరే వాండ్రు పోకచెక్కలు, లవంగాలు, సన్నయేలకులు, జాజికాయ, కస్తూరి, పచ్చకర్పూరం, పుదీనా అను సుగంధ ద్రవ్యాలతో కూడిన తాంబూలం నిత్యం సేవించాలి.

క్షు ర క ర్మ వి ధు లు

"త్రిఃపక్షస్యశ్మశ్రుకేశలోమనఖాన్ సంహారయేత్"

తా॥ పక్షానికి మూడుపర్యాయాలు మాత్రం తల వెండ్రుకలు, గడ్డం, గోళ్ళు ఖండించి సరిచేయించుకోవాలి. దీనివల్ల శుభ్రత, స్వరూపప్రకాశం, మనస్తుష్టి, శరీరపుష్టి, వీర్యవృద్ధి కలుగుతాయి. ముఖం సొగసుగా కానవస్తుంది. అల్లని ప్రతిదినం గడ్డం గీసికోవడం ఏ విధంగా చూచినా భావ్యంకాదు. త్వరలో గడ్డం బిరుసెక్కి ముఖశోభ తొలగిపోతుంది. క్షురకర్మకు పెద్దలు ఆయుష్కర్మ అని పేరుపెట్టారు. నీతినియమాలు తప్పి చరిస్తే అది ఆయువును హరిస్తుందని వారి అభిప్రాయం. పూర్వులు క్షురకర్మ చేయించుకొన్న పిదప స్నానం చేయాలని నిర్ణయించారు. ఆ యేర్పాటును తప్పి చరించడమే కాకుండా స్నానంచేశాక ప్రక్కమీద కూర్చుండి శోవిగా గడ్డం చేసికొనే సోదరులు బయలుదేరారు. ఇంతే కాదు. పూర్వాహ్ణామందే క్షురకర్మ చేయించుకోవాలన్న నీమంకూడా పాటించడంలేదు. భోజనం చేశాక వారి తీరుబడినిబట్టి మధ్యాహ్నమో సాయంత్రమో క్షురకర్మ చేయించు కొంటూంటారు. నాటకపాత్ర ధరించేవారికి మాత్రమే ఇట్లాంటిపని అంగీకరింపబడింది. తక్కినవారికి

ఇది దూష్యమని మా సోదరులు గ్రహింతురుగాక ! పూర్వుల నియమాలు ఒక్కసారి పరిశీలించండి—

విదియ, తదియ, పంచమి, సప్తమి, దశమి. త్రయోదశి తిథులును; సోమ, బుధ, గురు, శుక్ర వాసరాలు; అశ్విని, మృగశిర, పునర్వసు, పుష్యమి, హస్త, స్వాతి, అనూరాధ, జ్యేష్ఠ, శ్రవణం, ధనిష్ఠ, శతభిషం, రేవతి అనే నక్షత్రాలు క్షురకర్మకు ప్రశస్తాలు. మిగిలినవి అప్రశస్తాలు. జన్మతిథివార నక్షత్రాలు నిషిద్ధాలు. భార్య గర్భిణియై ఉండగా ఆరు నెలలకు పిమ్మట ప్రసూతివఱకు నిషిద్ధం క్షురకర్మ చేయించు కొన్ననాడు ప్రయాణం, వ్రతాచరణం, అభ్యంగనం కూడదు. క్షురకర్మకు తొమ్మిదవ దినం శుభకార్యం కాకూడదు. అనూరాధయందు మూడుసార్లు, ఉత్తరయందు నాల్గుమార్లు, మఖయందు అయిదుమార్లు, కృత్తికయందు ఆఱుసార్లు, రోహిణియందు ఎనిమిది పర్యాయాలు క్షురకర్మ చేయించుకొన్నవాడు సంవత్సరకాలంలో మృతిపొందుతాడని మహర్షుల అభిప్రాయం. గోళ్ళను వ్రేలి పెండ్రుకలను కత్తిరించవద్దని, దంతాలతో గోళ్లు కొఱకవద్దని గౌతముడు చెప్పాడు. ఇవి దరిద్రలక్షణాలని కొందఱు పెద్దల అభిప్రాయం.

నేత్రాంజనం—— మెదడుకు, నేత్రాలకు చలువ చేసే సుర్మాలాంటి అంజనాలను కొందఱు నిత్యం వాడుతూ ఉంటారు. దీనివల్ల సూక్ష్మవస్తుదర్శనశక్తి అభివృద్ధి కావడమేకాకుండా నేత్రాలు మిక్కిలి తేజోవంతంగా ప్రకాశిస్తాయి. కొందఱు వారానికొక్క పర్యాయం రసాంజనం వాడతారు. దీనివల్ల కంటిదురదలు, శ్లేషం హరిస్తాయి. నీరు స్రవించడంచేత దుర్బలంగా ఉండే నేత్రానికి సూర్యకిరణాలవల్ల బాధకలుగుతుందని కొందఱు దీనిని రాత్రియందే ఉపయోగిస్తారు. భోజనానికి పిమ్మటగాని, స్నానానికి పిమ్మటగాని, వాంతి, విరోచనం అయినపిమ్మటగాని, జ్వరమందుగాని, జాగరణంచేసిన మఱునాడుగాని అంజనం ఉపయోగించడం తప్పు.

మానవుని సమస్తేంద్రియాలలోను కన్నే ప్రధానం. కన్ను లేనివానికి ప్రపంచమే లేదు. మిక్కిలి సున్నితమైన ఇంద్రియంకావడంవల్ల దీనికి అధికపరిశ్రమ ఇవ్వకూడదు. హెచ్చుకాంతిగల విద్యుద్దీపాలవద్ద సర్వదా మసలుచుండడం, మిక్కిలి తఱచుగా సినీమాలు నాటకాలు మొదలైన వినోదప్రదర్శనాలకు పోవుచుండడం అనువానివల్ల కండ్లకు చాల పరిశ్రమ కలుగుతుంది.

నేత్రాంజనం— మెదడుకు, నేత్రాలకు చలువ చేసే సుర్మాలాంటి అంజనాలను కొందఱు నిత్యం వాడుతూ ఉంటారు. దీనివల్ల సూక్ష్మవస్తుదర్శనశక్తి అభివృద్ధి కావడమేకాకుండా నేత్రాలు మిక్కిలి తేజోవంతంగా ప్రకాశిస్తాయి. కొందఱు వారానికొక్క పర్యాయం రసాంజనం వాడతారు. దీనివల్ల కంటిపిలుబు, శ్లేష్మం హరిస్తాయి. నీరు స్రవించడంచేత దుర్బలంగా ఉండే నేత్రానికి సూర్యకిరణాలవల్ల బాధకలుగుతుందని కొందఱు దీనిని రాత్రియందే ఉపయోగిస్తారు. భోజనానికి పిమ్మటగాని, స్నానానికి పిమ్మటగాని, వాంతి, విరోచనం అయినపిమ్మటగాని, జ్వరమందుగాని, జాగరణంచేసిన మఱునాడుగాని అంజనం ఉపయోగించడం తప్పు.

మానవుని సమస్తేంద్రియాలలోను కన్నే ప్రధానం. కన్ను లేనివానికి ప్రపంచమే లేదు. మిక్కిలి సున్నితమైన ఇంద్రియంకావడంవల్ల దీనికి అధికపరిశ్రమ ఇవ్వకూడదు. హెచ్చుకాంతిగల విద్యుద్దీపాలవద్ద సర్వదా మసలుచుండడం, మిక్కిలి తఱచుగా సినీమాలు నాటకాలు మొదలైన వినోదప్రదర్శనాలకు పోవుచుండడం అనువానివల్ల కండ్లకు చాల పరిశ్రమ కలుగుతుంది.

త్వరలో దృష్టిలోపంకూడా కలుగవచ్చు. తఱచుగా చెవులయందును నేత్రములయందును తైలాదులు ధరించడంవల్ల చలువచేసి తిరిగి బలంచేకూరుతూ ఉంటుంది.

నస్యము—నేడు నూటికి పదిమంది పొగాకును చూర్ణంగా చేసి పీల్చుతూండడం చూస్తూ ఉంటాము. దీనివల్ల శిరస్సులోని ప్రతి ఇంద్రియానికి తీఱని నష్టం కలుగుతుంది. మెదడుకు నిషాకలిగిస్తూ అది లేనిసమయంలో పిచ్చివానివలె వీధులవెంట అడుగుకోవలసినంత గతి పట్టిస్తుంది. అది పీల్చేవఱకు వానికి బుఱ్ఱ పని చేయదు. కాలక్రిమంలో తలలోని నాడులన్ని నీరసపడి మానవుని ఉత్సాహశక్తిని మందగింపజేస్తాయి.

కొందఱు ప్రతిదినం ఆయుర్వేదౌషధాలచూర్ణాలను పీలుస్తూ ఉండేవారు. దీనివల్ల చక్కని కంఠధ్వని, మంచిపరిమళము, మెదడునందు నిర్మలత కలుగుతాయి. ఒడలి పైత్యపుమచ్చలు హరిస్తాయి. ఉదయమున సేవిస్తే శ్లేష్మం, మధ్యాహ్నమున సేవిస్తే పిత్తం, సాయంకాలమున వాతం హరిస్తుంది. సమస్తమైన శిరోరోగాలు హరించడానికి ఇది ప్రధానసాధనం అవుతుంది.

తైలగండూషము— కొందఱు నువ్వులనూనెను పుక్కిలిపట్టి విడుస్తారు. దీనివల్ల తాలువులకు బలం, ముఖ

వికాసం, రసగ్రహణశక్తి, స్వరగాంభీర్యం, ఆహారరుచి కలుగుతాయి. కంఠము ఎండదు. దంతాలు క్షీణింపవు. పెదవులు పగులవు. ఇగుళ్ళు గట్టిపడతాయి. కఠిన భక్ష్యాలు తినవచ్చు.

స్నైహికధూమపానము- ఆయుర్వేదవైద్యులు వస, ఘృతము, మైనముచేర్చి వర్తిచేసి ధూమపానం చేయిస్తారు. దీనివల్ల శిరోభారం, శిరశ్శూల, పడిసెం, పార్శ్వపునొప్పి, కర్ణశూల, నేత్రశూల, దగ్గు, ఎక్కిళ్లు, దంతదుర్బలత, చెవులు, ముక్కు, కన్నులు, నోరువాసన కొట్టుచు నీరుకారుట, అంకిళ్ళు బిగబట్టుట, ముఖం వెలవెలబాటు, శ్లేష్మాధిక్యం, వెండ్రుక లూడుట, తుమ్ములు, బద్ధకం, అధికనిద్ర, శిరోరోగాలు హరించి సుఖం ఇస్తుంది. స్నానం, భోజనం, వాంతి, తుమ్ము, దంతధావనం, నస్యకర్మ, అంజనకర్మ, నిద్ర అనువానికి పిమ్మట వాతశ్లేష్మాలు ఉబికి ఉంటాయి. కాబట్టి ధూమపానం చేయదగును. ఒక్కొక్కపర్యాయం మూడేసి మార్లుపీల్చి విడుస్తూ మూడుపర్యాయాలు ధూమపానం చేయవలసి ఉంటుంది.

శిరోవిరేచన ధూమపానం — తెల్లదిం టెన, మాల్కంగుని, హరిదళం, మణిశిల, అగురు, ఆకుపత్రి అనువానిని వర్తిచేసి గొట్టమున ఉంచి పీల్చవలెను.

తలనూనె— నిత్యం భృంగామలకతైలంవంటి తలనూనెలు శిరస్సుపై మర్దనం చేయడంవల్ల శిరశ్శూల కలుగదు. వెంట్రుకలు నెరియవు. ఊడవు. ఇంద్రియాలు నిర్మలంగా ప్రకాశిస్తాయి. సుఖనిద్ర లభిస్తుంది.

పాదరక్షలు— ఇంటినుండి బయటికి వెళ్లే ప్రతి వ్యక్తికి పాదుకలు అవసరమౌతాయి. వీనివల్ల పాదములకు రక్షణకలుగుటయేకాక స్పర్శసుఖంసైతం కలుగుతుంది. వీర్యవృద్ధి బలపరాక్రమాలు లభిస్తాయి. "స్వయం నోపానహౌ హరేత్"—కాళ్ళకుధరించి నడువవలెనేగాని స్వయముగా పాదరక్షల నెన్నడును మోసికొని పోరాదు.

ఛత్రము—ఇది ఎండ, గాలి, ధూళి, వర్షము అనువానినుండి రక్షణచేయుటయేకాక జారిపడకుండుటకుకూడ ఆధారమౌతుంది. తలపై కప్పియుండునది గావున పిశాచభీతి కలుగనేరదు. గౌరవచిహ్నము. శ్వేతచ్ఛత్రం రాజలాంఛనము.

కర్ణతైలం— చెవియందు తైలము తఱచుపోసే అలవాటువల్ల వాతాదులచే గలుగు కర్ణరోగాలుగాని చెవులు గళ్ళుపడుట, కురుపులువేయుట, చెవుడుమున్నగు దోషాలు కలుగవు.

పాదాభ్యంగము— అరికాళ్ళయందు తైలమర్ద నము చేయడంవల్ల కాఠిన్యం, ఎంతు తెగులు, మొద్దు బారుట, బీటలువాఋట మున్న గుదోషాలుతగ్గి మార్దవం, బలం, స్థైర్యం కలుగుతాయి. వాతం శమిస్తుంది. పాదములందలి సిరలు, స్నాయువులు సంకోచం పొం దవు. రాత్రులందు నిద్రపట్టనివారు అరికాళ్ళయందు తైలం మర్దించి పండుకొన్నట్లైతే కన్నులకు చలువచేసి సుఖనిద్ర పడుతుంది. బుద్ధివికాసం పవిత్రత సిద్ధిస్తాయి. అలక్ష్మీదోషం నశిస్తుంది.

శిరోభ్యంగనము— పక్షానికి రెండుసార్లు తలంటు అవసరము. (ఇది రోగికి చెందిన నియమంకాదు) దీని వల్ల వాతశ్లేష్మదోషాలు హరిస్తాయి. బడలికతగ్గి బలం కలుగుతుంది. సుఖనిద్ర లభిస్తుంది. ఇంద్రియాలకు తృప్తి నేత్రాలకు పటుత్వం కలుగుతుంది. చెవులలో నూనె పోయడంచేత కర్ణరోగాలు తలనొప్పి కలుగవు. నేత్ర రోగాలు హరిస్తాయి. కన్నులయందు నూనెపోయడం చేత దంతరోగాలు హరిస్తాయి.

అభ్యంగనానికి పిమ్మట కాగి చల్లారిన నీటితో మాత్రమే స్నానకర్మ ముగింపవలెను. నిర్మలప్రవా హోదకమున స్నానముచేసినా తప్పులేదు. అభ్యంగన

మందు మంగళస్నానమందు గృహమున కేవలం చన్నీళ్ల స్నానం చేయరాదు. ఉదకాలు స్వయంగా పవిత్రాలు. అగ్నిసంపర్కంవల్ల ఇంకను పవిత్రం ఔతాయి.

అభ్యంగనం శరీర మార్దవం కలుగజేస్తుంది. చర్మం నునుపెక్కుతుంది. చమురు రోమకూపాలద్వారా లోనికి ఇంకడంవల్ల నాడులకు బలం వస్తుంది. దేశ కాలాలను శరీరతత్వాలను బట్టి నూనెతోగాని నేతితో గాని శరీరానికి మర్దనం చేయించవచ్చును. నాడీ ముఖాలు బయల్పడతాయి. జఠరాగ్ని వర్ధిల్లుతుంది. దురదలు, దద్దుర్లు తగ్గుతాయి. మలరోగాలు మాయ మౌతాయి. దప్పి వేడి తగ్గి పుంస్త్వం పెరుగుతుంది. రక్తం పరిశుద్ధమౌతుంది.

ఉద్వర్తనము— శరీరానికి సున్నిపిండిచే నలుగు పెట్టుకోవడంవల్ల దుర్గంధం, ముఱికి, బడలిక, దురద, కునికిపాట్లు, చెమటవలని అరోచకం అనేవి తొలగి పోతాయి. కఫవాతాలు హరిస్తాయి. శరీరానికి కాంతి వస్తుంది.



శరీరవ్యాయామం.

'ధర్మార్థ కామమోక్షాణాం మూలముక్తం కళేబరం'

ధర్మం అర్థం కామం మోక్షం అనే చతుర్విధ పురుషార్థాలను గడించడానికి శరీరం మొదటిపనిముట్టు. అందులకే "సర్వ మన్య త్పరిత్యజ్య శరీర మనుపాలయేత్" అన్నిపనులు కట్టిపెట్టియైనా శరీరారోగ్యం కాపాడుకోవాలని హెచ్చరింప బడుతోంది. జీర్ణశక్తి శరీర సౌష్ఠవం పెంపొందేటందుకు దేహానికి నిత్యం పరిశ్రమ ఇవ్వడం మిక్కిలి అవసరం అవుతుంది. దీనికే మనవాళ్లు శరీర వ్యాయామం అని పేరు పెట్టారు.

తాలింఖానాలలో కేవలం దండేలు వేయడం, బస్కీలు తీయడం, కుస్తీలు పట్టడం, సాముగరిడీలు సాధకం చేయడం, ముగ్దర్లు త్రిప్పడం మాత్రమే శరీర వ్యాయామ మని కొందఱు అవివేకుల నమ్మకం. కసరత్తువల్ల తాను బాగా బలిసిపోవాలని ఆరంభశూరత్వం చూపుతూ కొంతకాలం తీవ్రమైన పరిశ్రమ చేస్తారు. అతివేడివల్ల ఆసనం వెంట రక్తం పడుతుందేమో అన్న భయంతో అమితమైన ఆహారం, మద్యమాంసాలు సేవిస్తారు. అవి అరుగవేమో అన్నభయంతో ఇంకా.

కసరత్తు చేస్తూ జఠరాగ్ని పెంచుతూండడం చూస్తూంటాము. ఈవిధంగా ఎక్కువ కసరత్తు చేసేవారికి కొంత బలం బరువు పెరిగినా బుద్ధి వికాసం పెరగడానికి బదులు మందగిస్తుంది. ఇది అస్వాభావికమైన పద్ధతి అని గుర్తించాలి. ఈవిధంగా స్థిరంగా నిర్వహించడం ఎవ్వరివశం కాదు. ఏకారణం చేతనైనా మధ్యలో ఆరకమైన తీవ్ర వ్యాయామం విడిచిపెట్టితే మిక్కిలి వేగంగా పరుగెత్తేవాడు అఠాత్తుగా నిలువబడవలసి వచ్చినప్పుడు పెక్కుబోల్తాలు కొట్టినట్లు ఎక్కువ దుష్ఫలితాలు అనుభవించవలసివస్తుంది. బాగుగా తినాలని పరిశ్రమ చేయడం, కసరత్తు చేయబోతున్నానని అమితంగా మెక్కడం, నగుబాట్లహేతువు. దీనివల్ల పుణ్యం పురుషార్థం లేదు సరిగదా ఇహంకూడా లేదు. పైగా రెట్టింపు తిండి దండుగ కూడా.

'శరీరాయాసజం కర్మ వ్యాయామసంజ్ఞితం'— శరీరానికి ఆయాసం కలిగించే పని అంతా వ్యాయామమే అని శుశ్రుత గ్రంథకర్త వ్రాశాడు. అవయవాలకు పరిశ్రమ కలిగితే రక్తప్రసారంయొక్క వేగం వృద్ధిపొంది నాడులలో నెత్తురు త్వరగా ప్రవహిస్తుంది. మలమూత్రాలు లెస్సగా జారీకావడం ఆకలిహెచ్చడం,

సుఖనిద్రపట్టడం దీని ప్రయోజనాలు. కాలక్రమంలో శ్రామికుని కండరాలు దృఢపడతాయి. అవయవాలు మిసమిసలాడుతూ ప్రకాశిస్తాయి. ధైర్యసాహసాలు ఆయురారోగ్యాలు పెరుగుతాయి. దేహానికి లాఘవం ఏర్పడి పనిపాటలు చేసికొనే సమర్థత హెచ్చుతుంది. శరీరంతో బాటు మెదడుకూడా పటిష్ఠమౌతుంది. ధైర్యోత్సాహాలు మనోబలం ఇనుమడిస్తాయి. ఇట్టి వానికి ఇహలోకసుఖాలు అరచేతి ఉసిరికలు.

శరీరానికి ఎక్కువ పరిశ్రమ కలుగకమునుపే మతిమంతుడగువాడు పనినుండి విరమించాలి. శరీరానికి రోజుకు కనీసం ఒక్క గంటైనా పరిశ్రమ ఇవ్వనిచో దేహారోగ్యం లోపిస్తుంది. అట్టివానికి ఉత్సాహశక్తి, బలం, తేజస్సు లోపిస్తాయి. త్రుప్పు పట్టిన యినుప పనిముట్టులాగు వాని శరీరం శిథిలమైపోతుంది. ఇహ పర సౌఖ్యాలకు నీళ్లు వదలుకోవలసి వస్తుంది.

శరీరవ్యాయామానికి సాముగరిడీలు, దండేలు, బస్కీలు అనేవి కృత్రిమసాధనాలు మాత్రమే. చెడుగుడు, ఉప్పట్టు, హాకీ, బంతియాట, టెన్నిస్, బేడ్ మెంటెన్ మున్నగుక్రీడలుకూడా విద్యార్థులకు వ్యాయామఫలితాలను ఇస్తాయి. తోటపని చేసేవారికిసైతం మొక్కలను

పెంచుకొంటూ శాకఫలాదుల నుత్పత్తిచేస్తూ స్వయం పోషణలో కృతకృత్యులవుతున్నామనే సంతృప్తి కలగ డంతోబాటు వ్యాయామఫలితం కూడా కోరకుండానే లభిస్తుంది. ఈరకమైన ఉత్పాదక పరిశ్రమవల్ల అధిక వస్తూత్పత్తి చేయగలిగితే సమాజసేవచేసిన తృప్తికూడా కలుగవచ్చు. తెరపగాలిగల మందు టెండలో శరీరం ప్రాణశక్తిని అధికంగా గడించుకొంటుంది. అలసట లేకుండా అత్యుత్సాహంతో ఎక్కువగంటలు పనిచేయ డం జరుగుతుంది. వ్యసనాలకు చిక్కకపోవడం, కాలం దుర్వినియోగం కాకపోవడం అనే లాభాలతోబాటు స్వభావసిద్ధమైన ఆరోగ్యం లభించడంకూడా జరుగు తుంది.

పూర్వులు సర్వాంగసౌష్ఠవం ప్రసాదించే సూర్య నమస్కారాలను వ్యాయామంగా తలుస్తూ సూర్యో పాసన చేస్తూండేవారు. సూర్యభగవానుడు భూమికి దాదాపు పదికోట్లమైళ్ళఎత్తున ఉండి, తనకిరణాలను సమస్తజీవరాశిపై ప్రసరింపజేసి ఆరోగ్యం ప్రసాదిస్తూ న్నాడు. ఒకచెట్టునీడను వేసొక మొక్క పెరుగక నశిం చడం, సూర్యకాంతులు వ్యాపించినంతవఱకు మొక్కలు లెస్సగా పెరగడం చూస్తూంటాము. సూర్యరశ్మి సోకని

ఏ పైరుకూడా పెరగడం లేదు. సూర్యకాంతులు భువిపై ప్రసరింపని రోజులలో జీవకోటి అంతా పాలిపోయి వెల వెలపోతూండడం మన మెఱుగనిది కాదు.

'ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛే చ్ఛ్రియమిచ్ఛే ద్ధుతాశనాత్'—ఆరోగ్యం కోరేవాడు సూర్యదేవుని ఐశ్వ ర్యం కోరేవాడు అగ్నిదేవుని ఆరాధించాలని పూర్వులు అనుభవంచేత వ్రాసిపెట్టినసూక్తి మఱువరానిది. సూర్య రశ్మి ప్రతిజీవికి జఠరాగ్నివలె పనిచేస్తుంది. సూర్యకాం తులలోఉన్న పెక్కురంగులు జీవుల రోగాలు నిర్మూ లించడానికి తగినశక్తి కలిగి ఉన్నాయని విజ్ఞానవేత్తలు కనిపెట్టారు. నేటి ప్రకృతిచికిత్సాలయాలలో పైవిష యం రూఢి అయింది. పూర్వులు స్త్రీపురుష భేదంలేక ఆబాలగోపాలం తమ నిత్యవిధులలో ఒక్కటిగా ఎంచి సూర్యదేవుణ్ణి ఉపాసిస్తూ ఉండేవారు. నేడు కూడా నూటికి పదిమంది ప్రజలు సూర్యదర్శనం చేయనిదే భుజింపని నియమం కలిగియున్నవిషయం అందఱు ఎఱిగి నదే. "సూర్యచ్ఛన్నేఒహ్ని దుర్దినం"— మబ్బుచే సూర్యుడు కానరాని దివసానికి దుర్దినమని పేరుపెట్టారు. ఆదినమందు సాయంకాలమువఱకు భుజింపరు. సూర్య

దేవుడు ప్రజలకు భుక్తిముక్తిప్రదుడు. భగవంతుని కుడి నేత్రము.

'అసా వాదిత్యో బ్రహ్మ'—ఈసూర్యదేవుడే పరబ్రహ్మము అని సంధ్యావందనవాక్యం. అందులకే "అహారహ స్సంధ్యా ముపాసీత"— ప్రతిదినం త్రిసంధ్యలయందు సూర్యదేవుని ఉపాసించాలి అని శాసించారు మహర్షులు. సూర్యదేవునకు బ్రహ్మ క్షత్రియ వైశ్యు లెల్లరు నేటికి త్రిసంధ్యలయందు అర్ఘ్యప్రదానాలు ఇస్తూన్న విషయంకూడా అందఱూ ఎఱింగినదే.

పూర్వం సూర్యదేవుణ్ణి ఉపాసించి సత్రాజిత్తు శమంతకమణిని పొందాడు. సూర్యనమస్కారాలు ఆచరణలో పెట్టేవారికి సూర్యోపాసనఫలితమేకాక వ్యాయామఫలితం కూడా సిద్ధిస్తుంది.

వేకువనే పడకనుండి లేచినపిదప చొంగ, చెమట, మురికి దేహంపైనుండి రోత కలిగిస్తాయి. నవరంధ్రాలు గల ఈశరీరంనుండి రాత్రింబగళ్ళు దుర్గంధం బయలు దేరుతుంది. దాని పరిహారంకోసం ప్రతిమానవుడు ప్రాతస్స్నానం చేయవలసిఉంటుంది. ఇది ఇహాపర సౌఖ్యాలకు మొదటిమెట్టు. స్నానం చేయనివాడు జపతపాలకు సంధ్యావందనానికి అర్హుడు కానేరడు.

శౌచం, ఆచారం— ఆచారః ప్రథమో ధర్మః— సదాచారము మొదటిధర్మం. సత్పురుషు లాచరించే నిత్యకర్మలకే సదాచారం అనిపేరు.

ఆచారహీనం నపునంతి వేదాః— ఆచారహీనుణ్ణి వేదాలుకూడా పవిత్రం చేయజాలవు. శౌచం ఆచారం లేనివాడు చేసేకర్మలన్ని బూడిదలోపోసిన పన్నీరులాగు వ్యర్థం అవుతాయి. శౌచం అనేది బాహ్యశుద్ధి అంత శ్శుద్ధిరూపంగా రెండువిధాలు అని చెప్పవచ్చు.

బాహ్యశుద్ధి—మతధర్మాలు నిలవడానికి అభివృద్ధి పొందడానికి నిత్యవిధికర్మలూ ఆచారాలు ఆవశ్యకాలని వేరే చెప్పనక్కఱలేదు. వాటిని విడిచి విచ్చలవిడిగా తిరుగుతూ పరమహంసలాగు నటించేవాడు పక్వస్థితికి రాకుండా పండవేసిన లేతకాయలాగు చెడిపోతాడు. కాబట్టి పెద్దలు దేశకాలపాత్రత ననుసరించి ఏర్పఱచిన శౌచధర్మాలను విధిగా ఆచరింపవలసి ఉంటుంది. బ్రాహ్మణుడు యజనయాజనాధ్యయన అధ్యాపనదాన ప్రతిగ్రహాలనే షట్కర్మలను శ్రద్ధతో ఆచరిస్తూ నిత్యం దేవతలను అతిథులను పూజిస్తూ ఉండాలి. వైశ్వదేవ శిష్టమైన అన్నం భుజించాలి. అట్టివాడు ఆహితాగ్ని కాకపోయినా వానివిప్రత్వానికి ఏమాత్రం లోపంరాదని

కలియుగధర్మంగా పరాశరుడు శెలవిచ్చాడు. స్నానం, సంధ్య, గాయత్రీజపం, ఔపాసనం, దేవతాపూజనం, వైశ్వదేవం, అతిథిపూజ అనే కర్మలు ప్రతిదినం ఆచరిస్తూఉండాలి. జీవికానిర్వహణార్థం వ్యవసాయంసైతం చేయవచ్చును. కాని తానై ఇనుపకఱ్ఱువేసిన నాగటితో దున్నితే జీవహింసవల్ల గొప్పదోషం కలుగుతుంది. వ్యవసాయంచేసి పండించుకొన్నరాశియొద్దకు వచ్చిన యాచకులకు ధాన్యదానంచేస్తే క్రిమికీటకాదులవల్ల గలిగినపాపం నశిస్తుందని పరాశరుని అభిప్రాయం. పంటలో ఆరవవంతు రాజునకు 21 వ వంతు దేవతలకు 30 వ వంతు విప్రులకు దానంచేస్తే వ్యవసాయదోషం తొలగుతుంది.

ప్రతిజాతియందు ఆచారం భిన్నభిన్నరూపాలు తాలుస్తుంది. దేశకాలపాత్రాల భేదాన్నిబట్టి పెద్దలు ఏర్పఱచిన ఆచారాలనువిడిచి పరదేశస్థుల ఆచారాలను అవలంబించడం పులినిజూచి నక్క వాతపెట్టుకొన్న సామెతను స్మృతికి తెస్తుంది. ఎంతగొప్పదైనా పరధర్మం ఆశ్రయించడంకంటె స్వధర్మంలో నిధనమైనా శ్రేయమే అన్నసూక్తి మఱువరాదు. పరాయివాళ్ళ ఆచారాలను గ్రుడ్డిగా అనుకరించకూడదు. పూర్వాచా

రాలలో దేశకాలభేదాలనుబట్టి లోపాలుగా తోచేవాటిని సంస్కరించుకోవద్దని ఎవ్వరు అనజాలరు. దగ్గఅనే మంచినీళ్ళు దొరకుతున్నా మాతంౖడి త్రివ్వించిన వరలనూయి అని ఒకమూల శిథిలమౌతూన్నా ఆ యుప్పునీరే త్రాగేటంత మూఢవిశ్వాసానికి గుతి కాకూడదని మాసలహా.

పూర్వం ముట్టరాని వస్తువులను తాకడంచేత మైలపడినప్పుడు జలం, మృత్తిక, గోమయం, పసుపు మున్నగువానిచే శరీరాదులను శుద్ధి చేసికొంటూండే వారు. నేడు ఆపద్ధతి అసభ్యం అనాగరికత అని తలచి జంతువుల క్రొవ్వుతో తయారైన సబ్బులను ఉపయో గిస్తూన్నారు. కుంకుళ్ళు షీకాయ మున్నగువానివాడకం పూర్వం ఉన్నంతగా నేడు లేదు.

ఇతరుల ఎముక, క్రొవ్వు, మలమూత్రాలు, ఆర్తవం, రేతస్సు, మెదడు, రక్తం ముట్టుకొంటే స్నానంచేసి ఆచరించాలి. మలమూత్రాలు అశాత్తుగా విడువవలసివచ్చినచోట జలం లభింపకపోతే ఇంటికి పోయి సచేలస్నానం చేసి ఆచమించాలి.

రాత్రి పండుకొన్నబట్టతో మఱునాడు వేకువనే స్నానంచేసి, సూర్యరశ్మిచే తడియారిన పవిత్రమైన బట్ట

ధరించడం ఆచారంగా ఉండేది. నేడు చాకలిశుద్ధతకు మాత్రమే పవిత్రత కలుగుతోంది. ఎన్నిసార్లు పాయఖానాదొడ్లలో దూరివచ్చినా, ఎన్నిసార్లు కట్టివిడిచినా ఆబట్ట తెల్లగాఉంటే శుచిగాఉన్నట్లే ఈనాటి నాగరికుల లెక్క. పూర్వులు ఛాందసులు కాబట్టి మూత్రవిసర్జనానికి పోయేటప్పుడుకూడా పాత్రతో నీళ్ళుపట్టుకొని వెళ్ళి శౌచకర్మ నిర్వర్తించుకొని వచ్చేవారు. కనీస వస్త్రం తడిబట్ట తీసికొని వెళ్ళి పూచీ గడపుకొనేవారు. నేడు ఠీవిగా ఫేంట్లుతొడుగుకొన్న సోదరులు కూర్చుంటే మడత పాడౌతుందనికాబోలు నిలుచుండి మూత్రవిసర్జనచేయడం నేర్చారు. మూత్రధారయొక్క జల్లుచేత మోకాలివఱకుమాత్రమేకాక గుహ్యస్థలం ఆవరించిన ఫేంటు తడుస్తూనే ఉంటుంది. నేటినుండైనా భోజనానికి పూర్వం వీధుల వెంబడి తిరుగడంచేత దుమ్ముగొట్టుకొంటూఉండేకాళ్ళు కడుగుకొని పరిశుభ్రమైన వస్త్రం ధరించే అలవాటు చేసికోవలసిందని మా విన్నపం.

భోజనానికి పిమ్మట కూడా ఎంగిలి పోవడానికి చేతులు కాళ్లు పరిశుభ్రంగా కడుగు కోవాలి. నలుడు ఒక్కనాడు భుజించిన పిదప కాళ్లు కడుగు కోవడంలో పాదానికి వెనుకభాగంలో ఆవగింజంత మేర తడియ లే

దట. అది కారణంగా ఎప్పుడు అనాచారం చేస్తాడా? అని ఎదురు చూస్తున్న కలిపురుషుడు అతనిపై ఆవేశించాడు. పినతండ్రి కొడుకైన ఋతుపర్ణునితో జూదమున ఓడించి నలుని అడవులపాలు చేసినట్లు నలచరిత్ర చెప్పుతుంది. పూర్తిగా కాళ్లు కడుగుకోవడం మాని వైచే వారి విషయంలో ఎంత దోషం ఉంటుందో చెప్పజాలం. అనుభవించేవారే కాలక్రమంలో తెలియ పరుస్తారు.

కోడి, కోతి, పిల్లి, గాడిద, లొట్టిపిట్ట, కుక్క, పంది అను జంతువుల మలం తాకినచో సచేల స్నానం చేయాలి. వాళ్లను ముట్టుకొన్న వాళ్ళు కూడా సచేల స్నానం చేయాలి. క్షురకర్మయందు గోళ్లు తీసేటప్పుడు రక్తము చిందవచ్చును. కాబట్టి స్నానం చేయాలి. దీపార్థము దేవుని కర్పించిన ఘృతతైలాదులను అనుభవించే పూజార్లయింట మెక్కరాదు. దురన్న దుర్దాన దుష్ప్రతిగ్రహణం చేసే గ్రామయాజకులింట్ల కుడువరాదు.

అంతశ్శౌచం:- చెమటోడ్చి న్యాయంగా గడించుకొన్న విత్తంతో తృప్తిపడి శరీరాన్ని పోషించుకొంటూ దేహమందు నేను అనే బుద్ధి విడిచి పెట్టడమే అంతఃకరణ శుద్ధి. సుఖులయెడ మైత్రి, దుఃఖితుల యెడ జాలి, పుణ్యాత్ముల యెడ హర్షం, దుండగీండ్ర యెడ

ఔదాసీన్యం చిత్తప్రసాదానికి హేతువులు. మనస్సు, వాక్కు, కాయము పరిశుద్ధములైనవాడు ఈశ్వర సేవ చేస్తే తప్పక కృతకృత్యుడౌతాడు. ఇంత యెందులకు ? అపవిత్రంగా ఉన్నా, పవిత్రంగా ఉన్నా, మరేస్థితిలో ఉన్నా త్రికరణశుద్ధిగా పరమేశ్వరుణ్ణి ఎవడు సర్వదా కీర్తిస్తూ ధ్యానిస్తూ ఉంటాడో వాడు వెలుపల లోపల కూడా పరిశుద్ధుడౌతాడు.



స్నా న వి ధు లు

ఉత్తమంతు నదీస్నానం తటాకే మధ్యమంస్మృతం।
కూపస్నానంతుసామాన్యం భాండస్నానంవృధాభవేత్

మిక్కిలి ప్రవాహ వేగంలేని నదిలో స్నానం చేయడం ఉత్తమపక్షం. చెఱువునందు మధ్యమ పక్షం. కూపస్నానం అధమపక్షం. భాండోదకస్నానం అధమాధమ పక్షం. అని స్మృతిరత్నమహోదధి. స్నానం చేయనివాడు అంటుకుండతో సమానం.

'ద్వౌ కాలా వుపస్పృశేత్':- గృహావాస్థుడన ప్రస్థుడు దినానికి రెండు పర్యాయాలు స్నానంచేయాలి. బ్రహ్మచారి ఒక్కపర్యాయం, సన్న్యాసి మూడుసార్లు

త్రిసంధ్యల యందు స్నానం చేయాలని గౌతమ ధర్మ సూత్రాలు.

నదులలో ప్రవాహానికి ఎదురుగాను, ఇతర స్థలాలలో సూర్యాభిముఖంగాను, సాయంకాలం తూర్పు లేక ఉత్తరదిశకు అభిముఖంగాను స్నానం చేయాలి. నదులకేగి శిఖముడివైచుకొని కట్టినబట్ట జారకుండ అంగ వస్త్రంతో నడుము బిగించుకోవాలి. మోకాలు లోతు నీట కూర్చుండి ఆచమించి ఉదకాలకు నమస్కరించాలి. మఱికొంచెము బొడ్డు లోతుకేగి ప్రవాహాభిముఖంగా నిలువబడి వంగి తలవంచి, కన్నులు, చెవులు ముక్కురంధ్రాలు మూసికొని ముమ్మాఱు మునిగి లేవాలి. చెఱువు నూయి మొదలగు జలాశయాల వద్ద సూర్యాభిముఖంగా స్నానంచేయాలి. అటుపిమ్మట అవయవాలు తోముకొని తిరిగి స్నానంచేసి అఘమర్షణ మంత్రాలతో శిరముపై మార్జనంచేసికొని తిరిగి స్నానం చేయాలి. అటుపిమ్మట తర్పణాలు ఇవ్వాలి.

అమేధ్యోదకం సముద్రోదకం స్నానానికి పనికిరావు. ఆది సోమ వారాలతో గూడిన పున్నమ అమవసలందు మాత్రం సముద్రస్నానం చేయాలి. అమావాస్యా గురువారంనాడు రావిచెట్టు నీడను స్నానం

చేయడం ప్రయాగ స్నాన ఫలితంతో సమానం అవుతుంది. ఇది నూఱు పర్వాలకంటె అధికఫలం ఇస్తుంది. సంక్రాంతి, గ్రహణం, అమవస మొదలగు పర్వాలయందు ఆరోగ్యవంతులు చన్నీళ్ళ స్నానం చేయాలి. సముద్ర స్నానం కేవలం పర్వములందు మాత్రమే చేయాలి. గ్రహణములందుగాక తదితర కాలములందు రాత్రి స్నానం నిషేధింపబడింది. (గౌత-ధర్మ సూ). రాత్రి స్నానమనగా రెండుమూడు జాములందు మాత్రమే పై నిషేధమని గ్రహించాలి. తొలి జాము నందును తుది జామునందును పగటి వలెనే స్నానం చేయవచ్చును.

శ్లో॥ పవిత్రం వృష్యమాయుష్యం శ్రమస్వేదమలాపహాం
శరీర బల సంధానం స్నానమోజస్కరం పరం॥

స్నానం పవిత్రను, వీర్యవృద్ధిని, ఆయుర్వృద్ధిని, బలాన్ని, ఓజస్సును ప్రసాదిస్తుంది. చెమట, ముఱికి, బడలిక అనువానిని పోగొట్టుతుంది. ప్రొద్దుటి స్నానం దుస్స్వప్నదోషాలను హరిస్తుంది. జఠరాగ్నిని పెంపొందించడానికి సాధనమౌతుంది. దేహశుద్ధి ప్రధాన సాధనంగా తోడ్పడుతుంది. పరధ్యానంగా ఉండి త్వరితంగా చేసే స్నానం శరీరారోగ్యానికి తోడ్పడదు. స్నానకాల

మందు గఱుకు గుడ్డతో శరీరావయవాలు శ్రద్ధగా తోముకోవడం కుంకుళ్ళు లేక షీకాయ పిప్పితో రుద్దు కోవడంగాని మంచిది. అట్లు చేయకపోతే దేహమందలి మకిలి తొలగకపోవడంచేత శరీరమందలి రోమకూపాలు మూసికొనిపోతాయి. శరీరానికి కావలసిన ప్రాణవాయు వును రోమకూపాలు లోపలికి ప్రవేశపెడుతూ లోని మాలిన్యాన్ని చెమట కుఱుపులు మున్నగువాని రూపం గా బయటికి నెట్టివేసి ఆరోగ్యం ప్రసాదిస్తాయి. నిజానికి శరీరంలోని అంతర్భూతాలకు ప్రకృతిలోని బహిర్భూ తాలకు ఈ రోమకూపాలే సంబంధం కలుపుతున్నాయి అని చెప్పవచ్చు. రోమకూపాలు మట్టిచే మూసికొని పోయెమొడల ఎండ గాలి శరీరంలో ప్రవేశించడానికి అవకాశం చిక్కక కాలక్రమంలో శరీరం నిస్ప్రాణమై పోతుంది.

నిద్రలో తఱచు కలలు వస్తూండేవారు విధిగా చన్నీటిస్నానం చేయాలి. ఇది రక్త పిత్తరోగాలను హరి స్తుంది. శ్లేష్మవాతాలను ప్రకోపింపజేసే మిక్కిలి చల్లని నీటి స్నానం చేయరాదు. వేడినీళ్ళ స్నానం తాత్కా లికంగా బలకరం కావచ్చు. కాని కొంతకాలానికి వెం డ్రుకలూడి బట్టతల కావడం, నేత్రదృష్టి త్వరలో తగ్గ

డం లాంటి అనర్థాలు కలుగుతాయి. వేసవి యందు వేడి నీళ్ళతో స్నానంచేస్తే పైత్యరక్తం వృద్ధి పొందు తుంది. వాత శ్లేష్మాలు ప్రకోపించినప్పుడు వేడినీళ్ళ స్నానం హితకరమౌతుంది. చమురువలె ఉండి నురుగు గల జలంగాని, ప్రాచినీళ్ళుగాని స్నానానికి తగవు. నదు లకు వార్షికంగా వచ్చే మొదటి వరదనీటి ప్రవాహంలో స్నానం చేయకూడదు. అవి స్నానపానాదులకు పనికి రావు. శరీరాపాయానికి రోగాలకు కారణాలు అవు తాయి. వంకిలాలైన నిఖాతాలయందు లోతైన మడుగు లందు ఒకప్పుడును స్నానం పనికిరాదు. మనోహరం, నిర్మలం, పుష్కలం అయిన నదీ జలం లభిస్తూండగా కృత్రిమ జలాలలో స్నానం చేయకూడదని యాజ్ఞ వల్క్యుడు. పరుల జలాశయాలలో స్నానం చేయకూ డదు. త్రవ్వించిన వారి పాపంలో కొంత పాలు తాను పంచుకోవడమే కాకుండా తన స్నాన ఫలితంలో సగ భాగం వదలు కోవలసి వస్తుంది. ఆ తటాకమందు అయిదు మట్టి ముద్దలు తీసి గట్టునవైచి స్నానంచేస్తే పై దోషం తొలగుతుందని మనువు. నూతి యందైతే మూడుకుండల నీరు తోడి భూమిపై విడిచి అటుపైని స్నానం చేయవచ్చునని బోధాయనుడు.

వర్షకాలమందు విషమరణ్యాలనుండి ఆకులు, అలము, చెత్త, చెదారాలు కొట్టుకొని వస్తూండే నదులలో స్నానపానాదులు చేయడం మానాలి. ఆరోగ్య భంగం కలుగవచ్చు. చల్ది భుజించి అరుగక వాంతిచేసికొన్నప్పుడు, క్షౌరము, మైథునము, దుస్వప్నము వీనికి పిమ్మట స్నానం చేయాలి. దుష్టులు, పతితులు, సూతికాస్త్రీ, రజస్వల, శవం అనే వానిని ముట్టుకొంటే సచేల స్నానం చేయాలి. శవం ముట్టుకొన్న వాళ్ళు తాకినా స్నానం చేయాలి.

తూర్పున పుట్టిన నదులు వాతకఫాలను వృద్ధిచేస్తాయి. పడమటివి కఫవాతాలు హరింపజేస్తాయి. హిమాచలం మలయాచలమందు పుట్టి పశ్చిమ సముద్రంలో కలిసే నదులు పథ్యములు, దక్షిణాభిముఖంగల నదులు విశేష దోషం కలిగింపవు. సెలయేటి నీరు స్వచ్ఛంగా లఘువుగా రుచికరంగా జఠరాగ్నిని ఉద్దీపించేదిగా ఉంటుంది. పర్వతాగ్రమందలి జలం శ్లేష్మవాతాలు కలుగజేస్తుంది. పైత్య తిక్తాలను హరిస్తుంది. అందు కొద్దిజలమే ఉంటే శుక్లవృద్ధి, సుఖం, దీపనం, బలం, లఘూష్ణం కలుగజేస్తూ పైత్య కఫ వాతహారం ఔతుంది.

తటాకోదకం, పైత్యకఫాలను శమింప జేస్తుంది. బలకరం, మధురం, మనోహారం, రుచికరం ఔతుంది. వాపీజలం శ్లేష్మవాతపైత్యాలను హరిస్తూ జఠరాగ్నిని దీపిస్తుంది. నూతినీరు లఘువు, దీపనం, బలప్రదం, దోష హారం, త్రిదోషజనితరోగహారం కూడా అవుతూ సర్వ కాలములందు పానార్హ్యంగా ఒప్పుతుంది.

గంగాజలం:- శీతలం, స్వచ్ఛం, అతిరుచిప్రదం, పథ్యం, అగ్నిదీపనం, పాచనం, త్రిదోషహారం, లఘువు, పాపహారం.

యమునాజలం:- పైత్య దాహ శ్రమ నివారకం, పాచనం, రోచనం, అగ్నిదీపనం, బలవాతకరం.

నర్మద:- పిత్తకఫకరం. రుచికరం, పథ్యకరం, శీతలం, లఘువు.

సరస్వతి:- స్వాదు, దేహకాంతిప్రదం, లఘువు, సర్వరోగహారం, రుచికరం, దీపనం, పవిత్రం.

చంద్రభాగ:- కర్పూరగుణసామ్యం, శీతలం, దాహపిత్తహారం, వాతవృద్ధికరం, మధురం, అగ్నిదీపనం.

సరయు:- స్వాదు, బలకరం, పుష్టికరం.

గోదావరి:- పాపహారం, పైత్యరక్తహారం, దాహ కుష్ఠద్రమా హారం, పాచనం, అగ్నిదీపనం.

కృష్ణా:- పవిత్రం, స్వాదు, జడత్వవృద్ధిదం. పైత్య రక్త ప్రకోపం కలుగజేస్తుంది.

కృష్ణవేణి:- రుచ్యం, దీపనం, పాచనం, స్వస్థం.

శోణభద్ర:- అతిరుచిప్రదం, పథ్యకరం, అగ్నిదీపనం, బలకరం, పుష్టికరం, సంతాపకరం, శోషకరం.

వేత్రవతి:- తుష్టిపుష్టికరం, కాంతిప్రదం, పాచనం, రుచికరం, అగ్నిదీపకం, పానప్రశస్తం.

పయోష్ణి:- రుచికరం, లఘువు, పాపహారం, బలకరం, కాంతిప్రదం, సర్వరోగహారం.

వితస్త:- త్రిదోషహారం, లఘువు, పథ్యం, పుష్టికరం, ప్రజ్ఞాకరం, తాపహారం.

తుంగభద్ర:- కటుపిత్త రక్తకారణం, శైత్యవృద్ధికరం, నిర్మలం, గురువు, స్వాదు, స్నిగ్ధం.

శతద్రువు:- లఘువు, స్వాదు, నిర్మలం, పాచనం, సర్వరోగహారం, బుద్ధిమేధావృద్ధికరం, బలకరం, శీతలం, ఆయుష్కరం.

సింధు:- ,, ,, ,,

విపాశ:- ,, ,, ,,

తాపీ:- మధురం, అగ్నిదీపనం, కాంతిప్రదం, తుష్టిపుష్టికరం, పాచనం, పానశ్రేష్ఠం.

కావేరి:- బుద్ధి, మేధావృద్ధికరం, రుచికరం, దీపనం, కుష్ఠహారం, దద్రూహారం, శ్రమహారం, లఘువు, మధురం.

ఎల్లప్పుడు ఉసిరికరసం తలపై లేపన చేసికొంటూ చన్నీళ్ళ స్నానం చేసేవాడు ముదిమివలని వికారాలు పొందక చిరకాలం సుఖంగా జీవిస్తాడు. జ్వరం, అతిసారం, కర్ణనేత్ర రోగాలు, వాతరోగాలు, పడిసెం, కడుపుబ్బరింపు కలిగినప్పుడున్ను, భోజనానికి పిమ్మటను చేసే స్నానం విప్రాయం ఔతుంది. స్నానం చేసిన దినమునందే తిరిగి తలకు నూనె రాచికొని అభ్యంగనం చేయడం దోషం.

'ననగ్న ఉపస్పృశేత్' - దెస మొలతో గాని ఒంటిబట్టతో గాని ఎన్నడు స్నానం చేయవద్దు.

(గౌత - ధర్మ సూ)

స్నానానికి తగిన ఆరోగ్యంలేనివానికి ధర్మశాస్త్ర వేత్తలు ఈ దిగువను పేర్కొన్న నవవిధ స్నానాలను అంగీకరించారు.

(1) మంత్రస్నానం:- కట్టుబట్ట విడిచి వేఱొక స్వచ్ఛమైన బట్ట ధరించాలి. పిమ్మట ఆపోహిష్ఠాది మం

త్రాలు పఠిస్తూ పవిత్ర జలాలతో శరీరమంతటా మార్జన చేసికోవాలి.

(2) పార్థివస్నానం :- పవిత్రస్థలం లోంచి మృత్తిక తీసికొని స్నానమంత్రాలు పఠిస్తూ, శరీరానికి అలదుకోవాలి.

(3) భస్మ స్నానం:- 'త్ర్యాయుషం జమదగ్నేః' అనే మంత్రంపఠిస్తూ దేహానికి భస్మం అలదుకోవాలి.

(4) వాయవ్యస్నానం:- గోవు గిట్టలనుండి బయలు దేరిన ధూళి దేహానికి పూసికోవాలి.

(5) దివ్యస్నానం:- ఎండలోకురిసే వర్షంలోతడవాలి.

(6) సారస్వతస్నానం:- వేద వేత్తలచేత స్నాతుడ నైనావు అని అనుగ్రహింపబడాలి.

(7) మానసస్నానం:- పరమేశ్వరుని నిర్మల చిత్తంతో స్మరించడం.

(8) కాపిలస్నానం:- తడిగుడ్డచే ఒడలంతా తుడుచు కోవడం.

(9) ధ్యానస్నానం:- తులసీదళంతో కూడిన నీళ్ళుకాని విష్ణుపాదోదకంగాని విప్రపాదోదకం గాని భగవ ధ్యానంచేస్తూ శరీరమంతటా ప్రోక్షించుకోవాలి.

రోగి స్నానం చేయవలసివస్తే, ఇతరుడు స్నానం చేసి వానిని తాకి, తిరిగి స్నానంచేసి, తిరిగి తాకి, ఇట్లు పదిసార్లు స్నానంచేసి వానిని తాకుతూవస్తే స్నాన ఫలితం లభిస్తుందని పరాశరుడు శెలవిచ్చాడు.

తల్లి, తండ్రి, సోదరుడు, చెలికాడు, గురువు మున్నగు వారిని గూర్చి తీర్థాదులందు స్నానం చేసిన వానికి ద్వాదశాంశం స్నానఫలితం కలుగుతుంది. తమ నిమిత్తం స్నానం చేయవలసిందని వారు కోరేయెడల అష్టమాంశం ఫలితం స్నాతునకు లభిస్తుంది. ఇతరులను గూర్చి స్నానం చేయవలసివస్తే, దర్భలయందు వారి పేరుతో ముడివేసి దానితో నీటియందు మునిగినవానికి కూడా అష్టమాంశపుణ్యఫలం చేకూరుతుంది.

స్నానం చేయబోతూన్న బ్రాహ్మణుని చూచి దేవతలు పితరులు దప్పికలిగి జలపానాభిలాషతో వాయురూపంగా వెన్నాడి వస్తారు. అట్టివారికై స్నానం చేసిన పిదప ముందుగా తర్పణంచేసి పిమ్మట తాను కట్టుకొన్న బట్ట పిండాలి. తర్పణం ఇవ్వకపూర్వమే బట్ట పిండినట్లయితే వారు నిరాశులై వెనుకకు మరలిపోతారు. స్నానం చేసిన తడి వెండ్రుకలను దులిపేవాడు, తడి బట్టలతో మలమూత్రాలు విడిచేవాడు, స్నానేతర కాలము

లందు జలాలమధ్య ఆచమనం చేసేవాడు ఈ ముగ్గురూ దేవపితృకార్యాలకు తగరని మన్వాది ధర్మశాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం.

నస్నానశాట్యా స్పృశే దుత్తమాంగం :—

స్నానానికి పిమ్మట పిండుకొన్న కట్టుబట్టతో ఎన్నడు తల తుడుచుకోవద్దు. వేఱొక ఉత్తరీయంతో తుడుచుకోవాలి.

వస్త్రధారణ విధి:- స్నానానంతరం తల వెండ్రుకలు ఒత్తడానికి ఆచమించడానికి పూర్వం స్వచ్ఛమైన తెల్లని పొడిబట్ట తలకు చుట్టాలి. 8 లేక 10 మూరలు గలది, చినుగనిది, తెల్లనిది, బద్దెగలది, ఉతికి ఆరవేసినది అయిన మడిబట్ట కట్టాలి. చినిగిన బట్టవల్ల గుహ్యావయవాలు వెల్లడి కావచ్చును. సభ్యలక్షణం కాదు. పైగా దరిద్రలక్షణం బయలుపడుతుంది. పిండాదులు మూట కట్టినప్పుడు బద్దెలేనిబట్ట, మంగళకర్మల యందు బద్దె కల బట్ట ధరించాలి. ఉతికి ఆరవేయకపోతే బట్టను మకిలి పట్టుకొని ఉంటుంది. ఉతికి ఆరవేసిన తెల్లబట్ట లక్ష్మీప్రదం తడిబట్ట కట్టితే జలుబు నాభిశీతలం చేస్తుంది. ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. కేవలం గోచీ పెట్టుకోవడం కాషాయ వస్త్రం ధరించడం దెస మొలతో ఉన్నదాని

తో సమానం. కటిభాగం కప్పబడాలి కనుక లోన గోచిపెట్టుకొని దానిపై వేసేబట్టకట్టాలి. వట్టి పాజామా ధరిస్తే గుహ్యావయవం వెల్లడి ఔతుంది. కాషాయ వస్త్ర ధారణం యతిధర్మమే కాని గృహస్థులకు చెప్ప బడ్డది కాదు. అని హారీతుడు నిర్ణయించాడు.

కచ్ఛగట్టక ఉత్తరీయం లేకుండా పితృకర్మలు, దానజపహోమాదికం, భోజనం చేయవద్దని స్కాంద పురాణ ధర్మఖండం చెప్పుతోంది. అత్యంతరక్త వస్త్రం అత్యంత నీలవస్త్రం కట్టకూడదు. కుసుంభ రక్త వస్త్ర ధారణం దాహం, వేడి, కఫం కలిగిస్తుంది. వాతరోగ నివారకంకూడా. కాంతిసుఖాలు ఇస్తుంది. శ్లేష్మహరం. రక్తవస్త్రాలు కట్టడం, రక్తమాలికాధారణం, రక్త గంధానులేపనం యుద్ధవీరులకు మాత్రమే చెప్పబడింది. సర్వదా గాయాలచే రక్తస్రావం కలుగుతూంటుంది. కాబట్టి తమకు ఎదుటి వాళ్ళకు తెలియకుండా భీతి కలుగకుండా ఉండడానికి ఇట్టి ఏర్పాటు జరిగింది. నీల వస్త్రధారణం యోగ్యంకాదు. దీని ఫలం విరహశాంతి గనుక ప్రియుల వియోగబాధల ననుభవించే వారే కట్టాలి. ఇదిగాక నీలవస్త్రం చండాలధారణయోగ్యం అని పెద్దలు నిశ్చయించారు.

పూర్వుల భావనలు ప్రతి చిన్న విషయంలోను ఎంత పవిత్రంగా ఉన్నాయో చూడండి. పవిత్రాచరణ గలిగి ఇతరులను పరిశుద్ధులనుగా జేసే ఓ దేవతలారా! నేను ధరింపబోయే వస్త్రాన్ని పరిశుద్ధంగా చేయండి. సౌఖ్య ప్రతిబంధకాలయ్యే వానినెల్ల ఈ వస్త్రంనుండి తొలగి పోయేటట్లు అనుగ్రహించండి. ఏ కిరణాలు అగ్ని నుండి బయలు వెడలి ప్రపంచంలోని జీవకోటికి దర్శన భాగ్యం లభించేటందుకు తిరిగి సూర్యునిలో ప్రవేశించి ఊర్ధ్వదేశానికి సూర్యుని గొంపోవుచున్నవో ఆ పవిత్ర కిరణాలు నా వస్త్రాన్ని పరిశుద్ధం చేయుగాక. ఓ పరమేశ్వరా! నాకు వస్త్రాలు గోవులు ధాన్యం మున్నగాగల సంపద ఉత్తరోత్తరాభివృద్ధిగా లభించేటట్లు అనుగ్రహించు.

ప్రకృతిమాత ప్రసాదించే చల్లగాలి, సూర్య దేవుని జీవశక్తి మనకు లభించాలంటే శరీరమందలి రోమకూపాలు వికసించి ఉండాలి. వాటిని మూసివైచే దుస్తులు అతిగా ధరింపకూడదు. అట్లుగాక బనియనుపై కమీజు, దానిపైకోటు, దానిపై వేష్టుకోటు ఇట్లాపెక్కు దుస్తులు ఒకదానిపై నొకటి ధరిస్తే ఎండగాలులు సోకక చెట్టుకిందపెరిగే పైరులాగు బోదతేలి తెల్లబారి శరీరం

బలహీనమై పోతుంది. నీవు ధరించే దుస్తులు ఎన్నడు నీడను ఆర వేయవద్దు. మురికి నీళ్ళలో ఉతకవద్దు. ఒక రోజు కట్టినవి ఉతకకుండా రెండవరోజు ధరింపవద్దు. పరుల దుస్తుల నెన్నడు కట్టవద్దు.

బ్రాహ్మణుడు క్షత్రియుడు వైశ్యుడు అనువారలు రెండవ వస్త్రంకట్టక సంధ్యావందనం మున్నగాగల శాస్త్రీయ కర్మల నాచరింపకూడదు. ఉత్తరీయం లభింపనిచో దానికి బదులుగా మఱియొక జంధెం కాని యోగపట్టంకాని ధరించాలి.

శీతకాలంలో స్నానానికి పిమ్మట వాత శ్లేష్మ దోషాలను హరించే గులాబి రంగుగల పట్టుబట్టను ధరించాలి. వేసవిలో పిత్తదోషం హరించే తేలికైన కావిబట్ట కట్టాలి. వర్షకాలంలో శీతం హరించే మంగళ ప్రదమైన తెల్లబట్ట ధరించాలి. బట్ట కట్టుకొన్న పిదప దేహంనుండి తల వెంట్రుకలనుండి నీళ్లు కారకూడదు. పశువులు నమలిన బట్ట, కాలినబట్ట ధరింపరానివి. తడి బట్టలతో శాస్త్రీయ కర్మలు ఆచరింపకూడదు. అట్లు చేయడం దెస ములలో సమానం అవుతుంది. తడిబట్ట పెద్దమడి అనుకోవడం బుద్ధిలోపమే కాని వేఱుకాదు. సూర్యరశ్మి యొక్క తాకుడుచేత తడియాఱిన తెల్లబట్టే

మడిబట్ట అనబడుతుంది. పరిశుభ్రమైన తెల్లబట్ట కీ
కరం, ఆయుర్వృద్ధికరం, సంతోషప్రదం కావడమే కాక
సభాయోగత్యకు ప్రధానసాధనం కూడా అవుతుంది.
విప్రుడు సాధారణంగా రాగద్వేషాలు కలుగజేసే రంగు
బట్టలు కట్టకూడదు.

నూత్న వస్త్రధారణం ఆయువును, కాంతిని
తుష్టిని పెంపొందిస్తుంది. మురికిబట్ట కట్టడం దారిద్ర్య
హేతుకం అవుతుంది. గౌరవనాశకమే కాక ఒడలికి
దురద, బడలిక పుట్టిస్తుంది. వస్త్రేణ వపుషా వాచా
అని పెద్దలు అంటూంటారు. మురికిలేని తెల్లబట్ట, శుచి
ర్భూతమైన శరీరం, కపటంలేని వాక్కు అనే మూడింటి
చేత మానవుడు అంతటా మన్నింపబడతాడు. కాని
ఎన్నడు మిక్కిలి విలువగల బట్టలను మాత్రం ధరింప
వద్దని మాసలహా. పటాటోపం మానవుని తేలికతనాన్ని
బయలు పెట్టుతుంది.

త్రిపుండ్రధారణవిధి:- స్మార్తుడు ఊర్ధ్వపుండ్ర
త్రిపుండ్రాలను రెంటిని ధరించాలి. కేవలం త్రిపుండ్రం
మాత్రమే శైవుడు భస్మంతో ధరించాలి. స్నానానికి
పిమ్మట మృత్తికచేత ఊర్ధ్వపుండ్రం ధరించి సంధ్యావంద
నోపాసన కర్మలు ముగించుకోవాలి. అటు పిమ్మట

ఔపాసన భస్మను ఊర్ధ్వపుండ్రముపై అడ్డంగా ధరించాలి. గృహస్థులు త్రికాలములయందు జలంతో కలిపిన విభూతిని మాత్రమే ధరించాలి. స్త్రీలు సన్న్యాసులు జలరహితంగా ధరించాలి. పర్వకాలమందు మాత్రం గృహస్థులు నీటితో తడపకుండానే ధరించాలి. దేవతార్చనకు పిమ్మట చందనగంధం ధరించాలి.

ఊర్ధ్వ పుండ్ర ధారణ మందలి భావన :—
శ్రీ మహావిష్ణువుయొక్క దేహమునుండి పుట్టి శ్రీ మహావిష్ణువుయొక్క పాదపద్మములందలి చక్ర చిహ్నముల చేత అంకితమై, లలాటస్థానమందు అలంకారభూతమై, శ్రీ మహావిష్ణువు ప్రీతికొఱకు ధరించే వారి పాపాలు పటాపంచలు చేస్తూ ఉండే ఓ గోపీచందనమా! నీకు నా నమస్కారం. భక్తిశ్రద్ధలతో నిన్ను ధరిస్తూండే నాకు ముక్తి ప్రసాదించు.

తిలకధారణవిధి:- మెరుగై ఉండేది కనుక తిలకమను పేరు దీనికి సార్థకం. పర్వతాగ్ర నదీతీర ధర్మక్షేత్ర సింధుతీర వల్మీక తులసీమూల మృత్తికలలో నేయొక్క దానినైనా గ్రహించి భస్మం, చందనం, జలం, వీని కలయికతోనైన తిలకాన్ని ద్విజుడు ధరించాలి. ఊర్ధ్వ పుండ్రం ధరించేవాడు ఎంతటి హీనుడైనా పవిత్రుడౌ

తాడు. గంగాతీరమృత్తికను ఫాలమందు ధరిస్తే సూర్యుని
వలె ప్రకాశిస్తాడు. శ్యామమృత్తిక శాంతికరం. రక్త
మృత్తిక వశ్యకరం. శ్వేతమృత్తిక విష్ణు భక్తి ప్రదం
పచ్చనిది శ్రీకరం. మంగళం కోరేవాడు హారిద్రా
చూర్ణంతో ఊర్ధ్వపుండ్రం ధరిస్తాడు. గోపీచందనధార
ణం లక్ష్మీనివాసాస్పదం. పైత్య శాంతికరం. అగ్నిదీప్తి
కరం. పాపాలను కష్టాలను పాఱద్రోలుతుంది.

గంధలేపనం:- స్నానానికి పిమ్మట అగరుచెక్క
గంధం తీసికొని అందులో శ్రీగంధం, కుంకుమపువ్వు
కలిపి శరీరానికి పూసుకుంటే వాతశ్లేష్మదోషాలు ఉప
శమిస్తాయి. కర్పూరం, కురువేరు చూర్ణంతో కలిపిన
శ్రీగంధం వేసవియందు వాడితే మిక్కిలి సుఖప్రదం
కావడమే కాక చలువచేస్తుంది. కుంకుమపూవు కస్తూరి
కలిపిన శ్రీగంధం వర్షకాలంలో సేవిస్తే సమశీతో
ష్ణంగా ఉంటుంది. గంధలేపనంవల్ల శరీరానికి బలోత్సా
హాలు తేజస్సు కలుగుతాయి. మంట, దప్పి, మూర్ఛ
బడలిక, దుర్వాసన హరిస్తాయి.

అత్తరువులు:- సుగంధ ద్రవ్యాలు, వాసన
నూనెలు, అగరువత్తులు, అత్తరువులు, పూలమాలల
మొదలైన పరిమళ వస్తువులపై ఎన్నడు ఆసక్తి పెట్టుకో

వద్దు. ఇటువంటి విలాసాలవల్ల క్రొత్త వ్యసనాలు మొల కెత్తి నిన్నే కాక ఇరుగు పొరుగువాళ్లను కూడా పతితు లనుగా చేస్తాయి. భగవంతునకు అర్పించిన పుష్పధూప దీప ప్రసాదాదుల సుగంధాన్ని మాత్రం ఆఘ్రాణింప వచ్చును.

ధూపం:- శ్వేతాగురు, కృష్ణాగురు, జటా మాంసి, నఖంచిప్ప, సాంబ్రాణి అనే వానిని నూరి పంచదారతో కలిపి ధూపంవేస్తే అపూర్వమైన దివ్య గంధం జనిస్తుంది.

రత్నధారణవిధి:- రసప్రదీపిక అనే గ్రంథంలో ఆయా రత్నాలు పొదిగిన భూషలు ధరిస్తే గ్రహపీడలకు దుస్స్వప్నదోషాలకు శాంతి అవుతుందని వ్రాసి ఉన్నది. దీని ప్రయోజనంకూడా మనకు అవసరం కాగలదు. పద్మరాగం సూర్యునికి, ముత్యం చంద్రునికి, పగడం కుజునికి, పచ్చ బుధునికి, పుష్యరాగం బృహస్పతికి, వజ్రం శుక్రునికి, నీలం శనికి, వైడూర్యం రాహువుకు, గోమేధికం కేతువుకు ప్రీతి కలుగజేస్తాయి. వచ్చే ముద్ర ణలో వీని వివరాలు ఇవ్వబడతాయి.

సంధ్యావందనం:- బ్రహ్మ క్షత్రియ వైశ్యులకు అవశ్యం ఆచరింపదగిన నిత్యకర్మలలో సంధ్యావందనం

పరిత్యాగం. దానిని విడిచి ఎన్ని పుణ్యకర్మలు చేసినా దండుగ అవడమే కాక రౌరవాది నరకాలు ప్రాప్తిస్తా యని కూర్మ పురాణ వచనం.

ప్రాతస్సంధ్య:- రాత్రియొక్క చరమ భాగ మందు నక్షత్రాలుండగా ప్రాతః కాలసంధ్య చేయడం ఉత్తమపక్షం. నక్షత్రాలు లోపిస్తూండగా సంధ్యవార్చ డం మధ్యమ పక్షం. సూర్యోదయ మయ్యాక చేయడం అధమపక్షం.

మాధ్యాహ్నికసంధ్య:- పగలు 12 గడియలకు పిమ్మట 18 గ॥ లోపున చేయడం ఉత్తమం. 7 మొదలు 12 గడియల లోపున చేయడం మధ్యమపక్షం. 19 గ. 24 గడియల మధ్య చేయడం అధమపక్షం.

సాయంసంధ్య:- సూర్యుడు సగ మస్తమించు చుండగా ఉత్తమపక్షం. సూర్యుడు అస్తమించినను నక్ష త్రములు రాక మునుపు సంధ్యవార్చడం మధ్యమపక్షం. నక్షత్రాలు ఉదయించాక అధమపక్షం అనిగ్రహించాలి.

ఆపద్ధర్మం:- పురుడు మైల వచ్చినప్పుడు అర్ఘ్య ప్రదానం వఱకు మాత్రమే సంధ్యవార్చాలి. జపోప స్థానాలు మానసికంగా చేయాలి. రాజ్యం అల్లకల్లోలం ఐనప్పుడుగాని, తాను చెఱసాలయందు బంధితుడైనప్పు

డుగాని, మఱి యితర ప్రమాదస్థితులందుగాని సంధ్య వార్చకున్నా దోషం లేదు. అట్టి వేళలందు మానసికంగా ధ్యానించినా కర్మ సిద్ధిస్తుంది. దేవాగ్నివిప్రుల కార్యాలు ఆచరించడం వల్ల ఆలస్యమైనా దోషం లేదు. మార్గమధ్యమందు శుచిగా ఉన్నా, లేకున్నా సంధ్య వార్చవచ్చు. నీళ్లు లభించినా లభింపకున్నా మానసికంగా మంత్రంపఠిస్తూ సంధ్య వార్చవచ్చు. తుదకు దోసిలితో ధూళి గ్రహించియైనా అర్ఘ్య ప్రదానం చేయవచ్చు.

సంధ్యావందనానికి ముందుగా కర్తయైనవాడు తలచుకోవలసిన భావన యిట్టిది. ఎవడు అపవిత్రుడైనా పవిత్రుడైనా, సమస్త వ్యాపారాలలో నిమగ్నుడైనా, పుండరీకాక్షుణ్ణి స్మరిస్తాడో వాడు వెలుపల లోపలకూడా శుచిర్భూతుడౌతాడు. కాబట్టి పుండరీకాక్షుణ్ణి ముమ్మాఱు స్మరించాలి.

ఆచమనవిధులు:- ఆచమించేటప్పుడు పీటపై కూర్చుండి పాదాలు నేలపై ఉంచాలి. ఆసనాలు వైచికాని, కాళ్ళు చాచుకొని కాని, మోకాలి వెలుపల చేతులుంచి కాని ఆచమింపకూడదు. సిగముడి వైచికొని కచ్చలు గట్టుకొని ఎడమ భుజమున జందెం వైచుకొని త్రికరణ శుద్ధిగా ఆచమించాలి.

మెఱకయందు కూర్చుండి వంగి నీరందుకొని గాని, నీటి యందుండి స్థలముపై తుంపురులు పడే విధంగా కాని, ఆచమనం చేయకూడదు. నీటిని మెఱ కను రెంటిని తాకుచు ఆచమనం చేసేవాడు ఉభయత్ర పవిత్రుడౌతాడు. బొడ్డులోతు నీట దిగియుండునప్పుడు తప్ప ఇతర స్థలములందు నిలుచుండిగాని వంగికాని ఆచ మింపకూడదు. కూర్చుండి ఆచమించాలి. స్నానేతర కాలములందు జలమధ్యమున ఆచమించేవాడు దేవతా కర్మలకును పితృకర్మలకును తగడు. శిరస్సు కంఠం కప్పుకొనికాని, కచ్చవిడిచికాని, జుట్టు ముడి విరియ బోసికొనికాని, జందెం విడిచికాని ఆచమించేవాడు అపవిత్రుడౌతాడు. స్నానం చేసినప్పుడు, నీరు త్రాగి నప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు, నిద్రించి లేచినప్పుడు, భుజించి నప్పుడు, వీధిలోనికి వచ్చినప్పుడు, వస్త్రం కట్టుకొన్న ప్పుడు రెండు పర్యాయాలు ఆచమించాలి. తుమ్మి నప్పుడు, ఉమ్మివేసినప్పుడు, దంతాల ఎంగిలి తగిలి నప్పుడు, అసత్యం పలికినప్పుడు, పాపాత్ములతో సంభా షించినప్పుడు దోషప్రాయశ్చిత్తంగా ఆచమించాలి. నీళ్ళు లభింపకపోతే తన కుడిచెవిని తాకాలి. అగ్ని, జలాలు, వేదాలు, చంద్రుడు, సూర్యుడు, వాయువు

వీరందఱు బ్రాహ్మణుని దక్షిణకర్ణమందు నివసిస్తూ ఉంటారు. పచ్చిగడ్డి, ఆవుపేడ లేక భూమిని ముట్టు కోవాలని బోధాయనుడు ఆపస్తంబుడు వ్రాశారు. భోజ నానికి పిమ్మటను ఉషఃకాలమందును చేసే ఆచమనం జలపానంతో సమానం అవుతుంది. అది సర్వరోగ హరం. రుచికరం, పుష్టికరం, జఠరాగ్ని దీపకం కూడా అవుతుంది. గోపృష్ఠం ముట్టడం, సూర్యుని దర్శించడం కూడా ఆచమనసమములే అని పరాశరులు వ్రాశారు. హృదయాన్ని పొందునట్లు పవిత్రమైన జలాలతో ముమ్మాఱు ఆచమించాలి. బంగారు ఉంగరంగాని దర్భలుగాని వ్రేళ్ళకు ధరించి, శుచియై మడిబట్ట కట్టి, కర్మ ఆచరించాలి. అఱచేయి గోకర్ణాకారంగా పట్టు కొని, నురుగు బుడగలులేని మినుపగింజ మునుగునంతటి పరిమాణంగల మంచినీళ్ళతో ముమ్మాఱు ఆచమనం చేయాలి. అంతకంటె హెచ్చు తగ్గులైతే అది మద్య పానంతో సమానం. అంగుష్ఠం చిటికెనవ్రేలు అను రెంటిని విడిచి పవిత్రోదకంచేత స్వాహా స్వాహా స్వాహా అని ముమ్మాఱు ఆచమించాలి. కూర్చిన కుడిచేతివ్రేళ్ల మూలాలతో ముమ్మాఱు మొగం పెదవులు తుడుచు కొని చేతులు కడుగుకోవాలి. పాదాలను శిరస్సును

జలంతో ప్రోక్షించుకోవాలి. మధ్యమాంగులియొక్క వెనుక భాగంతో నాసికామూలాన్ని మూడుమార్లు తాకి తిరిగి చేతులు కడుగుకోవాలి. అంగుష్ఠ తర్జనులతో ముక్కు రంధ్రాలను తాకి అంగుష్ఠానామికలతో కన్నులను చెవులను వేర్వేఱుగా ముట్టాలి. అంగుష్ఠ కనిష్ఠకలతో నాభిని, అఱచేతితో హృదయాన్ని, వ్రేళ్ల తో శిరస్సును, వ్రేళ్ళ చివళ్లతో బాహుమూలాన్ని తాకి ప్రణవంచేత ఉదకంతో శిరస్సుపై జల్లుకోవాలి. ఇది స్మృత్యాచమనం.

పురాణాచమనవిధి:- కేశవాయస్వాహా, నారాయణాయస్వాహా, మాధవాయస్వాహా అని ముమ్మారు ఆచమించి, గోవిదాయనమః, విష్ణవేనమః అంటూ చేతులు కడుక్కోవాలి. మధుసూదనాయనమః అని పై పెదవిని, త్రివిక్రమాయనమః అని క్రింది పెదవిని అంగుళితో తుడుచుకోవాలి. వామనాయనమః, శ్రీధరాయనమః అని రెండు మార్లు దర్భలతో శిరస్సుపై ఉదకం చల్లుకోవాలి. హృషీకేశాయనమః అని ఎడమ చేతిని, పద్మనాభాయనమః అని పాదములపై, దామోదరాయనమః అని శిరస్సుపై ప్రోక్షించుకోవాలి. సంకర్షణాయనమః అని సర్వాంగుళిమూలాలతో గడ్డాన్ని

వాసుదేవాయనమః ప్రద్యుమ్నాయనమః అని అంగుష్ఠ తర్జనులతో ముక్కు రంధ్రాలను, అనిరుద్ధాయనమః పురుషోత్తమాయనమః అని అంగుష్ఠానామికలతో కండ్లను, అధోక్షజాయనమః నారసింహాయనమః అని అంగుష్ఠానామికలతో చెవులను, అచ్యుతాయనమః అని అంగుష్ఠకనిష్ఠికలతో నాభిని, జనార్దనాయనమః అని అరచేతితో హృదయాన్ని, ఉపేంద్రాయనమః అని కరాగ్రంతో శిరస్సును, హరయేనమః శ్రీ కృష్ణాయ నమః అని ముడిచిన చేతివ్రేళ్లతో భుజాలను తాకుచు ఆచమనం చేస్తే శ్రీమన్నారాయణునితో సమానం ఔతాడు.

ఆచమనానికి పిమ్మట — ఈప్రదేశమందు భూమికి బరువైఉన్న భూతపిశాచాదులిచ్చటినుండి తొలగిపోవు గాక. వీని ప్రాతికూల్యం లేకపోవడంచేతనే ఈవైదికకర్మ ఆరంభిస్తూన్నాను.

భూర్భువస్సువర్లోకాలు, మహర్లోక జనలోక తపోలోక సత్యలోకాలు, జలాలు, సూర్యచంద్రాగ్నుల తేజస్సు, ఆమ్లాదిషడ్రసాలు, అమృతాద్యాహారపదార్థాలు అన్నీకూడా ఓంకార ప్రతిపాద్యమగు బ్రహ్మ స్వరూపాలే. ఇంత యెందుకు? చరాచరరూపంగా కానవచ్చేదంతా పరబ్రహ్మస్వరూపమే.

ఓ జలాధిదేవతలారా ! స్నానపానాదులకు సౌకర్యం కలుగజేసిన మిమ్ములను భక్తిశ్రద్ధలతో భజిస్తూన్నాను. పరమాత్మదర్శనం నాకు ప్రసాదించండి. జీవితానికి ప్రధానలక్ష్యమైన ముక్తి అనే గొప్పప్రయోజనాన్ని మీభక్తునకు అనుగ్రహించండి. మీ అనుగ్రహం నాపైఉంచి సర్వదా మధురరసం నాకు ప్రసాదించండి. తమసంతతి తమ్ము కోరకపోయినా స్వయంగా హితపదార్థాలనిచ్చి పోషించే తల్లులలాగు మీరు నాపై అనుగ్రహం ఉంచండి. మీరే దిక్కని శరణుచొచ్చిన నా పాపాలను నాశంచేసి సుపుత్రపుత్రికాసంతతి కలుగునట్లు నన్ను అనుగ్రహించండి.

ప్రాతఃకాల మంత్రాచమనం—ఓసూర్యదేవా! ఓ క్రోధాభిమానిదేవతా ! క్రోధనియామకదేవతలారా! నేను కోపవశంచేత ఒడలు తెలియక చేసిన సకలపాపాల దుష్ఫలితాలను నాశంచేసి వానివల్ల నాకెట్టికీడు వాటిల్లకుండునట్లు కాపాడండి. నేను గడచిన రాత్రియందు మనస్సు, వాక్కు, చేయి, పాదము, ఉదరము, గుహ్యేంద్రియాలు అనువానిచే చేసినపాపాలను, ఇతరదురితాలను సృష్టిస్థితిలయకారణుడు ఆద్యంతరహితుడు అయిన మార్గోపాధిగల జ్యోతిస్స్వరూపునందు హుతంచేస్తూ

న్నాను. మంత్రపూతంగా గ్రహించిన ఈ ఉదకప్రాశనం సుహుతమగుగాక అని ఆచమించాలి.

మాధ్యాహ్నిక మంత్రాచమనం — ఈజలాలు సంధ్యవార్చుచున్న ఈచోటును పరిశుద్ధంగా చేయును గాక. నన్నును నా ఆచార్యుని పవిత్రం చేయునుగాక. ఆచార్యుడు ఉపదేశించిన వేదరూపబ్రహ్మము నన్ను పరిశుద్ధునిగా చేయుగాక. ఎంగిలిపదార్థాలు నిషేధింపబడినపదార్థాలు తినడంచేత, శాస్త్రనిషిద్ధకార్యాలు చేయడంచేత నాకు సంక్రమించిన పాపాలను ఈమంత్రోదకాలు నాశమొనర్చుగాక.

సాయంకాల మంత్రాచమనం—అగ్ని, కోపాభిమాని దేవత, కోపాధి దేవతలు కోపవశమున చేసిన పాపాల నుండి నన్ను రక్షింతురుగాక. మనస్సు, వాక్కు, చేతులు, పాదాలు, పొట్ట, శిశ్నము అనే ఇంద్రియాలచే చేసినపాపాలను, ఇతర పాపాలను దివాభిమానదేవత నశింపజేయుగాక. నేను ఈపాపపుంజాన్ని, లింగశరీర రూపంతో పాపాలుచేస్తూన్న నన్ను, కాలత్రయా బాధ్యుడు, సత్యస్వరూపుడు, అయిన పరమేశ్వరునియందు హుతం చేసికొంటున్నాను, ఇదిసుహుతం అగుగాక.

సర్వవ్యాపి, సమృద్ధిగా అన్నము కలవాడు, జయశీలుడు ఐన దధిక్రావదేవునిగూర్చి ఈసత్కర్మ చేస్తూన్నాను. ఈదేవుడు కర్పూరాది పరిమళద్రవ్యాలు ఇచ్చి కాపాడుతూ నాకు దీర్ఘాయువు ఇచ్చుగాక. ఇంద్రాగ్ని కశ్యప్రులకు జన్మస్థానాలైన ఈజలాలు నన్ను పవిత్రునిగా జేసి సుఖంఇచ్చుగాక. జలాలలో రహస్యంగా చరిస్తూ, ప్రజల పాపాలు పరిశీలించే వరుణదేవుడు పవిత్రాలు, మధురాతిమధురాలు ఐన జలాలు నాకు ఇచ్చుగాక. సస్యాలకు ఉపయోగించేటట్లు సువృష్టి కలిగించి సుఖం ఇచ్చుగాక. ఓ జలాధిదేవతలారా! మీరు సౌమ్యదృష్టితో నన్ను చూడండి. సౌమ్యమైన మీశరీరంతో నన్ను తాకండి. మీయందలి అగ్నులు తమ తేజస్సును నాకిచ్చునట్లు చేయండి. బొండకొయ్య విడుదలవల్ల పాపాలు తొలగినట్లు, స్నానంవల్ల మురికి తొలగినట్లు పవిత్రాలతాకుడుచే నేయి హోమార్హమగునట్లు మీసౌమ్యశరీరంయొక్క తాకుడుచేత నన్ను పాపాలనుండి పరిశుద్ధునిగా చేయండి.

మధ్యాహ్నకాలార్ఘ్య ప్రదానమంత్ర భావం—పరమాత్మయే జ్యోతిర్మయమండలవర్తియగు సూర్యుడు. అతడే సూత్రాత్మస్వరూపంతో జగత్తున వసించి

ఉన్నాడు. అతడే ఆకాశవర్తి వేదియందు ఉండేవాడు. అతిథిరూపంగా గృహానికి ఏతెంచేవాడు. వైశ్వానర రూపంగా ప్రాణుల దేహాన్ని ఆశ్రయించి ఉన్నాడు. సమస్తపుణ్యక్షేత్రాలయందు, వైదికకర్మలందు, జలాల యందు, క్షీరములందు, వృక్షములందు నిండిఉన్నాడు. ఇంతయేల ? అతడే సత్యస్వరూపుడు, బ్రహ్మస్వరూపు డునై ఉన్నాడు అని తెలిసికొన్న విద్వాంసుడు ఉద యం సాయంకాలం సూర్యుని ధ్యానిస్తూన్నవాడై, ప్రదక్షిణంచేస్తూ సకలశ్రేయస్సులను పొందుచున్నాడు అట్టివాడే బ్రహ్మస్వరూపుడై బ్రహ్మయందు ఐక్యమగు చున్నాడు. ఈవిషయం లెస్సగా తెలిసినవాడుకూడా బ్రహ్మను పొందుచున్నాడు.



ప్రాణాయామం

మన శరీరమందలి శ్వాసకు జీవశక్తికి ప్రాణం అని పేరు. శ్వాసను కొంతకాలం నియమించే అభ్యాసం చేస్తూవస్తే జీవశక్తి నియమిత మౌతుంది. ప్రాణం నియ మించడానికే ప్రాణాయామం అనేపేరు కలిగింది. దీనికి ముందు యమ నియమ ఆసనాలను మూడింటిని లెస్సగా అభ్యసించాలి.

యమం అనగా ఇంద్రియనిగ్రహం. నియమం అనగా అహింస, సత్యవ్రతం, అస్తేయం, బ్రహ్మచర్యం, దైవభక్తి అనువానియందు శ్రద్ధకలిగి వర్తించడం. ఆసనం అనగా వెన్ను, కంఠం, శిరస్సు వంచక దండం వలె కూర్చోవడం.

ప్రాణాయామం పూరకమని, కుంభకమని, రేచకమని మూడుభాగాలు. పూరకం అంటే ముక్కురంధ్రాలద్వారా శ్వాసకోశములందు గాలి పూరించడం. కుంభకం అంటే పూరించిన గాలిని కదలనీయక నిలిపియుంచడం. రేచకం అనగా లోనిగాలిని ముక్కురంధ్రాలద్వారా నెమ్మదిగా వదలడం.

అభ్యాసవిధి – కుడిచేతి బొటనవ్రేలితో కుడి ముక్కురంధ్రంమూసి ఎడమముక్కురంతో నెమ్మదిగా పూరకం చేయాలి. పిమ్మట కుడిచేతి తర్జనీమధ్యమవ్రేళ్ళతోగాని లేక మధ్యమానామికలతోగాని ఎడమ ముక్కురంమూసి, కుడిముక్కురంనుండి నెమ్మదిగా గాలి విడవాలి. ఈ విధంగా ప్రొద్దుటిపూట, మధ్యాహ్నం, సాయంకాలం అర్ధరాత్రం అను నాల్గు పూటలందు పూటకై దాఋసార్లు చొప్పున మొదలుపెట్టి రెండుమూడు నెలల నాటికి ఎనుబదేసి వఋకు క్రమక్రమంగా హెచ్చిం

చాలి. దాదాపు నాల్గు మాసాలనాటికి నాడులన్ని నిర్మ లాలు ఔతాయి.

ఆనాడు నాలుగు సెకండ్లకాలం ఎడమముక్కుతో పూరించి, పదునాలు సెకనులకాలం కుంభిస్తూ గాలిని మందంగా ఎనిమిది సెకనులకాలం పట్టేటట్లు కుడిముక్కు నుండి విడవాలి. తిరిగి నాల్గు సెకండ్లలో కుడిముక్కురం గుండా పూరించి కుంభింపక వెను వెంటనే ఎనిమిది సెకండ్లలో ఎడమ ముక్కురం గుండా గాలి రేచించాలి. తిరిగి గాలి పీల్చకయే పదునాలు సెకండ్లకాలం కుంభించాలి.

ఈ విధంగా దినానికి మూడు లేక నాల్గు సార్లు సాధనచేస్తూ వచ్చేటట్లయితే ఆఱు నెలలనాటికి ప్రాణ శక్తి లోబడుతుంది. ఆనాడు కుంభకమునందు చిర కాలం నిలిచి భగవంతుని ధ్యానించే శక్తి కలుగుతుంది. చిత్తం చలించకుండా ఉండడానికి ఇది ప్రధాన సాధనం అని చెప్పవచ్చు. దీనివల్ల సంధ్యావందన కాలమందు నిశ్చల చిత్తంతో గాయత్రీదేవిని ధ్యానించే శక్తి లభి స్తుంది. అనంతశక్తులను ప్రసాదించే గాయత్రి కన్న వేఱు మంత్రంగాని, తల్లికన్న వేఱు దైవంగాని లేదని పెద్దల హెచ్చరిక.

గాయత్రీ జపం - గాయత్ర్యావాహనం

ఓంకారమే బ్రహ్మస్వరూపం. ఈ మంత్ర రాజా
నికి అగ్నియే దేవత. బ్రహ్మయే ఋషి. గాయత్రీరూ
ఛందస్సే పరమాత్మ. దీనియందు వినియోగమే
సాయుజ్యం.

ఉపాసకుల కోర్కెలు తీర్చే గాయత్రీదేవి నా
రహితమైన బ్రహ్మమునుగూర్చి నావద్దకు వచ్చుగాక.
వేతమాతయైన గాయత్రి నాకు బ్రహ్మతత్త్వాన్ని ఉపదే
శించుగాక. ఓ మాతా! నిన్ను స్మరించడంవల్ల పగటి
పాపాలు పగటియందు, రాత్రిపాపాలు రాత్రియందు
నన్ను వదలి పోతున్నాయి. నీవు సకలాక్షర స్వరూపి
ణివి. సరస్వతీ రూపిణివి. శత్రువులను పరాభవించే
దానవు. ఓజోధాతువవు. కాంతిరూపిణివి. జగద్రూపిణివి.
ఆయుస్స్వరూపిణివి. సకల పాపాలు హరించేదానవు
అట్టి నిన్ను ఆవాహన చేసికొంటున్నాను. సావిత్రిని
సరస్వతిని, సకలవేదస్వరూపిణి లక్ష్మిని ఆవాహన చేసి
కొంటున్నాను. సకల ఛందర్షులను ఆహ్వానిస్తున్నాను.

గాయత్రీమంత్రానికి గాయత్రియే ఛందస్సు.
విశ్వామిత్రుడు ఋషి. సూర్యుడే దేవత. అగ్నియే
ముఖం. చతుర్ముఖబ్రహ్మ శిరస్సు. శ్రీమహావిష్ణువు

, హృదయం. రుద్రుడే శిఖ. భూమియే యోని. ప్రాణాపానవ్యానోదాన సమానములనే పంచ వాయువులు గలది. వాగింద్రియం కలది. తెల్లని రంగుకలది. సాంఖ్యాయనసగోత్రంకలది. ఇరువదినాల్గు అక్షరాలుకలది. మూడుపాదాలు కలది. షడంగాలే కుక్షిగాగలది. నాల్గు వేదాలు, ఇతిహాసపురాణాలు శిరస్సులుగా గలది. ఇంతటి మహిమగల గాయత్రీమంత్రరాజానికి వినియోగం ఉపనయన కాలమందే అని చెప్పాలి.

గాయత్రీ ధ్యాన శ్లోకభావం:-ముత్తెం, పగడం, బంగారం, నీలం, తెల్లనికాంతులు, మూడేసి కన్నులు గల అయిదు ముఖాలు; బాలచంద్రునిచే అలంకరింపబడ్డ రత్నమయ కిరీటం, బ్రహ్మతత్త్వాన్ని బోధింపదగ్గ అక్షరరూపదేహం, పదిచేతులందలి అభయవరదముద్రలు, అంకుశం, కశం, కపాలం, గద, శంఖచక్రాలు, కమలద్వయం అనే వాటిని ధరిస్తూండే గాయత్రీదేవిని భజిస్తున్నాను.

ఏ తేజస్సు మాయొక్క ఇంద్రియవృత్తును సర్వదా ధర్మాదులందు ప్రేరేపిస్తూన్నదో అట్టి గాయత్రీ దేవత యొక్క శ్రేష్ఠమైన జ్యోతిస్సును అనుష్ఠాతనైన నేను సర్వదా ఉపాసిస్తున్నాను. గాయత్రీ బ్రహ్మతత్త్వజ్ఞుడైన

బ్రాహ్మణుడు సర్వప్రజలచేత త్రికాలాల యందు పూజింపబడుతూంటాడు. నిత్యం గాయత్రీ మంత్రం నూటయెనిమిదిమార్లకు తక్కువకాకుండా జపించేవానికి గాయత్రీమాత అండయై కాపాడుతుంది.

ప్రాతఃకాలసూర్యోపస్థానం:- భక్తులకు ఫలం ప్రసాదిస్తూ ప్రజల కాధారభూతుడై యుండే మిత్రుడను పేరుగల సూర్యదేవుని విచిత్రమైన కీర్తిని కొనియాడు చున్నాను. ఈ దేవుడు ప్రజలను వారివారి వ్యాపారాల యందు ప్రవర్తింపజేస్తూ భూమ్యాకాశాలను ధరించు చున్నాడు. దేవతలను మానవులను చూస్తూ ఉన్నాడు. సత్యస్వరూపుడైన సూర్యునికై ఆజ్యంతో గూడిన హవిస్సును సమర్పిస్తున్నాను. సూర్యదేవా! నిన్ను పూజించే వాడు రోగాదికంచేత శత్రువులచేత పీడింపబడడు. నీ రక్షణలో ఉన్న నన్ను ఏవిధమైన పాపాలు అంటకుండా కాపాడు.

మాధ్యాహ్నిక సూర్యోపస్థానం:-సర్వజగత్తును ప్రేరేపించే సూర్యదేవుడు బంగారురథం అధిరోహించి, తన మండలమందు ఉదయం నుండి సాయంకాలం వఱకు తిరుగుచున్నవాడై, దేవమనుష్యాదుల శరీరాలను వ్యాపారసామర్థ్యం కలవానినిగా చేస్తున్నాడు. తమస్సును

హరించే జ్యోతిస్స్వరూపుడైన ఆ సూర్యదేవుణ్ణి శరణు చొచ్చాను. ప్రపంచమంతా అగ్నితుల్యుడైన సూర్యుని చూడడానికే కిరణాలు ఆతని నూర్ధ్వదేశాన్ని పొందిస్తున్నాయి.

అగ్నిదేవునికి సమస్తజీవకోటికి కన్ను అని చెప్పదగిన సూర్యమండలం తూర్పు దిక్కున ఉదయిస్తోంది. ఆ మండల మధ్యవర్తి సూర్యదేవుడు స్థావరజంగమాత్మకప్రపంచాని కంతకు ఆత్మస్వరూపుడై భూమ్యాకాశాలను, స్వర్గలోకాన్ని వ్యాపించి ఉన్నాడు. అట్టి సూర్యపరబ్రహ్మాన్ని ఆయురారోగ్యకాములమైన మేము చూచి ఆనందిస్తూ సేవిస్తూ పుత్రపౌత్రధనాభివృద్ధిగా నూఱు సంవత్సరాలు జీవింతుముగాక. సర్వదా ప్రియవచనాలే వింటూ, దుర్వాదాలు పల్కువారిని నిరసిస్తూ, దుష్టులాడి దుర్వాదాలకు లోబడక, సూర్య భగవానుని దర్శనం కోసం నూఱు సంవత్సరాలు జీవించియుందుము గాక.

సముద్రముయొక్క పైభాగమందును మధ్యభాగమందును తన ఎఱ్ఱని కిరణాలతో దేదీప్యమానంగా వెలుగుతూ, ఉపాలకులకు సకలసంపదలు ప్రసాదించే సూర్యదేవుడు నన్ను మనఃపూర్వకంగా కాపాడుగాక.

దిగుపస్థాన మంత్రభావం:- తూర్పు దిక్కు కొఱకు అందలి దేవతల కొఱకు వందనం. దక్షిణ దిశ కొఱకు అందలి దేవతలకొఱకు నమస్కారం. పశ్చిమ దిశకు అందలి దేవతలకు ప్రణామం. ఉత్తరానికి అందలి దేవతలకు నమస్సు. ఊర్ధ్వదిశకు అందలివారికి వందనం. అధోదిక్కుకు అందలి దేవతలకు నతి. ఆగ్నేయనైరృతి వాయవ్య ఈశాన్య దిశలకు ఆయామూలల అధిపతులకు నా నమస్సు.

గంగా యమునా నదులమధ్య గల పుణ్య ప్రదేశములందలి మహాత్ములెల్లరు అనుగ్రహంతో నాకు చిరాయువు కలుగునట్లు ఆశీర్వదింతురుగాక. ఆ ప్రదేశాలయందు నివసించే మహర్షుల కందఱకు నా నమస్కారం. పూర్వాహ్ణమున గాయత్రి, మధ్యాహ్నమున సావిత్రి, సాయంకాలమున సరస్వతి అనే పేర్లుగల సంధ్యాదేవికి నానమస్కారం. దేవతలకు, మంత్రద్రష్టలైన మహర్షులకు, గురువులకు, పితరులకు నమస్కారం. పంచభూతాలకు నమస్కారం. వాసుదేవునకు వందనం. ప్రణవప్రతిపాద్యమైన సంధ్యాదేవతకు ప్రణామం. శివకేశవులకు అభేదం తలంచే నాకు ఆయుర్వృద్ధిఅగుగాక. వేదవేత్తలచే స్తుతింపబడేవాడు, జగద్ధితుడు, గోబ్రాహ్మ

ణహితుడు ఐన శ్రీ గోవిందునకు నమస్కారం. ఆకాశం నుండి పడ్డ జలమంతా నదులలో చేరి తుదకు సముద్రం చేరేటట్లు నేను ఏ దేవతకు ప్రణమిల్లినా ఆ పరమేశ్వరునకే చెందుతుంది.

ఓ సంధ్యామాతా! నిన్ను సేవిస్తూన్న నానుండి విప్రులనుండి అనుజ్ఞ పొంది మేరు పర్వతాగ్రమందలి ఉత్తమ శిఖరమున నివసించుటకై సుఖంగా పొమ్ము. ఓ గాయత్రీ మాతా! వేదోక్తమైన పరిపూర్ణాయువును జప తపస్వాధ్యాయాదిరూపమైన బ్రహ్మవర్చస్సును మాకిచ్చి బ్రహ్మలోకానికి దయచేయుము.

అనంతశరీరాలు, పాదాలు, నేత్రాలు, తొడలు, బాహువులు, అసంఖ్యాకనామాలు కలిగిన, శాశ్వతుడైన పరమాత్మకు నా నమస్కారం.

ఓ భూమ్యంతరిక్ష దేవతలారా! మీరు నన్నొక్కణ్ణే గాక స్థావర జంగమాత్మక ప్రపంచాన్నంతను రక్షించండి. జీవనాధారమైన కూడు గుడ్డలు ప్రసాదించి అందరికి ఎట్టి సంతాపాలు కలుగకుండా రక్షించాలి. ఈ నావేడికోలు కృతకృత్యం కావాలి.

సాయంకాల సూర్యోపస్థానం :- పరమేశ్వరస్వరూపుడవైన ఓ వరుణదేవా! అనాదరం చేయక

నా వేడికోలు ఆలకించు. వేదమంత్రాలతో వేడుకోం టూండే నన్ను సుఖపెట్టు. నా ఆయుస్సును ఎంతమాత్రం నాశనం చేయకు. నిత్యవ్యాపారాలలో ఒక్కటిగా తలచి నిన్నారాధించడమే వ్రతంగా పెట్టుకొన్నాను. పరమేశ్వ రారాధన విషయమై సాధారణ మానవుడనైన నాలో ఏమైనా లోపాలున్నా, వానివలన గలిగే పాపాలు కార ణంగా నన్ను పీడింపబోకు. జడత్వంచేత నిన్ను లెస్సగా వేడుకొనలేకపోయి యుండవచ్చు. తెలిసి తెలియక పాపపుపనులు చేసియుండవచ్చు. అజ్ఞానవంశంచేత చేసిన నా అకృత్యాలను అనుగ్రహబుద్ధితో మన్నించు. ఓ వరుణదేవా! నీయెడల సర్వదా కృతజ్ఞుడనై ఉంటాను. నిన్ను వేడుకొనడంవల్ల సమస్త వేదాధ్యయనఫలితం సర్వతీర్థాభిగమనపుణ్యం లభించుగాక. ఓ వాసుదేవా! నీకు నా వందనం. వందనం. వందనం.

నాల్గు సముద్రాల మధ్యనున్న గోబ్రాహ్మణు లకు సమస్తభూతకోటికి క్షేమం కలుగుగాక. నేను వశి ష్ఠుడు మైత్రావరుణుడు కౌండిన్యుడు అనే ముగ్గురు ఋషులు ప్రవరఋషులుగాగల కౌడిన్యమహర్షికి సగో త్రుడను. యజుర్వేదశాఖకు చెందిన విప్రుడను. ఆప స్తంబ సూత్రాన్ననుసరించి స్మార్తక్రియలు చేసికొను

వాడను. వేంకటేశ్వరశర్మ అను పేరు కలవాడను. ఇట్టి నేను ఓ గాయత్రీ మాతా! నీకు శ్రద్ధాభక్తులతో నమస్కరించు చున్నాడను. మనోవాక్కాయాలచేతను ఇంద్రియాలచేతను, బుద్ధి చేతను, ప్రకృతి స్వభావంచేత నేను చేసే పని అంతా శ్రీమన్నారాయణునికే సమర్పించుకొంటున్నాను. ఓం మంగళం మహాత్ శ్రీ శ్రీ శ్రీ

సంధ్యావందన తాత్పర్యం సమాప్తం.

కాఫీ సేవ:- పాశ్చాత్య సంపర్కంచేత మనకు వాళ్ళ సిరి అబ్బకపోయినా చిడుం అబ్బిందని చెప్పడానికి బెడ్ కాఫీ సాక్ష్యంగాతీసికోవచ్చు. కాల్యకృత్యాలు ముగించుకొని కొందఱు, పడకనుండి లేచీ లేవకమునుపే కాఫీ కాఫీ అని పలవరిస్తూ కొందఱు కాఫీదేవతను ఉపాసిస్తూన్నారు. ఇదేమి ఘోరమయ్యా! పాచినోటితోనే కాఫీ సేవిస్తున్నారు? అని అడిగితే, మా శరీర తత్త్వాన్ని బట్టి మేము నడచుకొంటున్నాము. కాఫీ తాగితేనేకాని మాకు విరేచనమే కాదు. బహిశ్శంక బాధ తీర్చుకొంటేనేగాని ఇతర కాల్యకృత్యాలు నిర్వర్తించుకోజాలం. ఆచారాలపేరుచెప్పి మమ్మల్ని వేధించకండి బాబూ అని విసుగుకొంటారు. ఏమైతేనేమి? కాఫీ తాగనివారు నాగరికజాతికి చెందరు అని చెప్పుకొనేటంత దుస్థితికి మన సంఘం పాల్పడినట్లు రుజువౌతోంది.

వైజ్ఞానికులు తమ పరిశోధనల ఫలితంగా కాఫీ తేనీరు వగైరాలు ఆ హా ర ప దా ర్థా లు కా వు. మత్తుగొల్పే నిషాపదార్థాలు మాత్రమే అని వెల్లడించి ఎంతగా నెత్తి నోరు మొత్తుకొని ఘోషపెట్టుతున్నా ఒక్క పెదవి విఱుపుతో నిర్లక్ష్యంచేస్తూ నేడు నూటికి ఏబదిమందికి పైగా ప్రజలు ఈ పానీయపిశాచికి బలి అయ్యారు. ఆహార విషయంలో క్రియ ప్రతిక్రియ అనే సిద్ధాంతం ఒక్కటి కానవస్తుంది. క్రియలో వెల్లడిగా కనబడేగుణం ప్రతిక్రియలో వ్యతిరేకంగా కనబడుతుంది. మంచుగడ్డ తింటూంటే చల్లగా ఉంటూ తర్వాత వేడి చేస్తోంది. సారాయి పచ్చికోడిగుడ్డు చొన త్రాగితే వెం టనే ఉత్సాహం వస్తుంది. సామాన్యంగా పదార్థాలు భుజించాక అరిగి రక్తంగా మారిన తర్వాత గుణం శరీ రానికి కనబడడం స్వభావం. అట్లుగాక పదార్థం లోప లికి వెళ్లీ వెళ్లకమునుపే ఉత్సాహం ఉద్రేకం కలగడం చూస్తే ప్రకృతికి విరుద్ధం అన్నమాట రుజువుకాకపోదు. అలాగే కాఫీ టీలు కూడా త్రాగినవెంటనే తాత్కాలి కోత్సాహం చురుకుదనం కలగడంవల్ల బలం వచ్చిందని భ్రమిస్తున్నాము. కొలది సేపటిలోనే నీరసం కలుగు తోందన్న విషయం గమనించక తిరిగి మఱొక్క కప్పు

స్వీకరిస్తాము. ఈ విధంగా కాలనియమం లేకుండా తాగే కాఫీ రాయళ్ల వ్యసనానికి ఫలితంగా త్వరలోనే వాళ్ల నాడీమండలంలో సహజంగా ఉన్న చురుకుపాలు తగ్గి, జీర్ణకోశం గుండెకాయ రెండూకూడా బలహీనమై పోతున్నాయి. ఇంతకంటె హితకరమైన పండ్లు పాలు స్వీకరిస్తే శరీరానికి పుష్టి మనస్సుకు తుష్టి కలుగుతుందని నిశ్చయంగా చెప్పవచ్చు.

భోజనానికి పూర్వం ప్రాతఃకాలమందు నేరేడు, రేగు, చింత, తాటిపండు, టెంకాయ, మామిడి, అరటి, పనస, దోస అనే ఫలాలను ఎన్నడు తినవద్దు. అవి జఠరానికి అపకారం చేస్తాయి.

☞ ఇంతకు తల్లి దండ్రులను, ఇతరులైన పెద్దలను సేవించి వారిని ఆహారాదికంచేత తుష్టి పొందించిన పిమ్మటనే నీవు ఏ యుపహారమైనా తీసికోవడం ధర్మం.

తల్లిదండ్రులసేవ: — విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు, మా సోదరులకు ఒక్కమనవి. అందఱు సర్వేశ్వరుణ్ణి పూజించి ధ్యానించి తరించాలనే తలంపుతోనే ఉన్నట్లు భావిస్తాము. కాని ఎన్ని జపతపాలు చేస్తూ జన్మలు

పెచ్చించి ఉబలాటపడుతూన్నా కర్తవ్యం మఱచిన వానికి భగవానుని దర్శనం దూరంకాకపోదు. కనపడని దైవంకోసం తహతహపడడంకంటె ప్రత్యక్షదైవాల్లాంటి మాతాపితలసేవచేసి తరించడం సులభంకాదా ? తల్లిని నమ్ముకొన్నవాడు దైవాన్నినమ్మినవాడు చెడడని పెద్దల సూక్తి.

తొమ్మిదినెలలుమోసి కన్నబిడ్డయొక్క పీతుళ్ళకైనా రోయక రాత్రింబవళ్ళు సేవలుచేస్తూ ప్రాణతుల్యంగా చూచుకొంటుంది మాతృదేవత. పెంచి పెద్దచేసి విద్యాబుద్ధులు చెప్పించి వృద్ధిలోనికి తెచ్చి ఆనందిస్తుంది. తనసంతతి సుఖంగాఉంటే తాను సుఖపడుతుంది. కష్టాలు పడుతూంటే దుఃఖపడుతుంది. ఇంతటి త్యాగమూర్తి కాబట్టే ఉన్నయూరు కన్నతల్లి స్వర్గంకన్నమిన్న అని నిశ్చయించారుపెద్దలు. పూర్వుల నాటినుండి 'జననీ జన్మభూమిశ్చ స్వర్గాదపి గరీయసి' అన్న ఈలోకోక్తి ఊళ్ళరోళ్ళ పాడబడుతూనే ఉంది. పదిమంది గురువులకంటె ఒక్కఆచార్యుడు, నూర్గురు ఆచార్యులకంటె తండ్రి, వేయిమంది తండ్రులకంటె ఒక్కతల్లి మాన్యతలోపెద్ద అని మనువు తనధర్మశాస్త్రములో వ్రాశిపెట్టాడు.

సత్యంవద — ధర్మంచర అని బోధించాక మాతృదేవో భవ — పితృదేవో భవ-ఆచార్యదేవోభవ అని అధ్యయనం ముగించి సెలవుతీసికొంటూన్న ప్రతి శిష్యునికి గురువు ఉపదేశించాలని తైత్తరీయోపనిషత్తు. భక్తిశ్రద్ధలతో తల్లిదండ్రులసేవ చేసేవానికి గౌరీశంకరుల మెప్పు, ఆశీస్సు, కోరకుండానే లభిస్తుంది. వారిసేవ విడిచిచేసే ఈశ్వరారాధన బూడిదలోపోసినపన్నీరులాగు వమ్మైపోతుంది.

దీనికి తార్కాణం కౌశికుడు. పతివ్రతవద్ద పరాభవంపొంది మాంసం అమ్ముకొంటూన్న ధర్మవ్యాధుని జేరాడు. అచ్చట మాతాపితరులసేవే మానవుని ప్రథమ కర్తవ్యమన్న ధర్మోపదేశంపొంది తరించాడు.

తల్లిదండ్రులసేవలో మునిగి ఉన్న పుండరీకుణ్ణి మెచ్చి పాండురంగడు పరుగునవచ్చి దర్శనమిచ్చాడు. "ఓపాండురంగా! భక్తులమీద దయచూపే నీవు నాకు దర్శనం ఇవ్వడానికి వచ్చినందుకు చాలాసంతోషమైంది. ప్రస్తుతం దైవస్వరూపులైన నామాతాపితలను సేవిస్తూన్నాను. ఒక్కక్షణం ఆగు. ఎండలో కాళ్ళు పొక్కలెక్కకుండా ఈ ఇటుకఱాతిపై నిలువబడు" అంటూ ఒక్కఇటుకఱాతిని ముందుకుత్రోశాడు. భక్త

లేవిధంగా ఆచరించినా నాకిష్టమే అని రుజువుచేయ డానికి కాబోలు భక్తచింతామణియైన ఆదేవు డక్కే నిలిచిపొయ్యాడు. శ్రీరామపరశురాములు తల్లిదండ్రు లపై భక్తిచూపడంలో జగత్తుకు ఆదర్శపురుషు లయ్యా రు. శ్రీకృష్ణుడు తల్లిదండ్రులను చెఱనుండి విడిపించ డానికి మేనమామఅని జంకుగొంకులువిడిచి దుష్టుడైన కంసరాజును వధించాడు. విఘ్నేశుడు మాతృభక్తి పరాయణుడు గనుకనే గణపతిత్వాన్ని జగత్పూజ్యతను పొందగల్గాడు. తనతల్లి దాసీత్వవిముక్తికోసం గరుడుడు దేవేంద్రునితో పోరాడి, అమృతభాండం కొనివచ్చి నాగులకు సమర్పించుకొన్నాడు. శంకరాచార్యులు విరా గం పొందినా తల్లియాజ్ఞ లభించేవఱకు సన్న్యసింప లేదు. భీష్మాచార్యుడు తనతండ్రిసుఖంకోసం స్వసుఖా న్ని రాజ్యాన్నికూడా తృణమాత్రంగా త్యాగంచేశాడు. పూరువు తనతండ్రి ముదిమిని సంతోషంగా గ్రహించి యయాతికి తనయౌవనం ధారపోశాడు. చిరకారి పితృ వాక్యపాలనకోసం తనప్రాణాన్నే ఆహుతి చేసికొన్నాడు. ఇట్లా ఉంటాయి మహాత్ముల పవిత్ర చరిత్రలు.

ఇంగ్లాండుకు వెడుతూ గాంధిమహాత్ముడు స్త్రీ మాంసమద్యాలు వర్జిస్తానని తల్లికి మాటయిచ్చి తు

చాలు తప్పకుండా ఆచరించాడు. నాయనలారా! కథలు కారుణ్యాలతో కాలంగడపబోము. బ్రతికియున్నంతకాలం తల్లిదండ్రులను ముప్పతిప్పలు పెట్టుతూ తినతిండి కట్ట గుడ్డలేకుండా చేసి, వారు గతించాక శ్రద్ధతో శ్రాద్ధ కార్యాలు, ఏటేటా తద్దినాలు పెట్టే పెద్దమనుష్యులకు నిజంగా ప్రయోజనం ఉంటుందో ఉండదో చెప్పడం కష్టం. కారణం ఏమంటే వారిది పితరులమీదిభక్తి కాదు గారెలమీద, అరిసెలమీద ఉన్న రక్తి అని నిశ్చయించాలి.

ఇంతకు చెప్పవచ్చేసారాంశ మేమంటే తల్లిని మించినదైవం, గాయత్రిని మించిన మంత్రం పృథివిలో లేదన్నసూక్తిని సర్వదా స్మరించండి. కరుణామూర్తియైన మాతృదేవతయందు పరమాత్మస్వరూపాన్ని దర్శించండి. తల్లిదండ్రులసేవే ఆదిదంపతుల ఆరాధనయని తలచండి. అమ్మమాటే జగదంబఆజ్ఞయని నమ్ముతు చాలు తప్పక ఆచరించడంకన్న వేఱే పరమార్థం లేదు. ముమ్మాటికి లేదు.

వైశ్వదేవం— గృహస్థులయింట కూరగాయలు తరుగడం, పచ్చళ్ళు నూరడం, నిప్పు రాజవేయడం,

నీటికడవ లుంచడం, నీళ్ళు చిమ్మడం, చీపురుతో ఊడ్చ డం, అలకడంలాంటి పనులు చేసేటప్పుడు క్రిమికీటకాలు ఎన్నో చావడం సంభవిస్తుంది. ఈపాపాలకే పంచసూనా లనిపేరు. ఇట్టిపాపాలు జరుగక అన్నం ఏర్పడదు కాబట్టి వీని పరిహారాసకై గృహస్థు పంచయజ్ఞాలు చేయాలి. సాయంప్రాతఃకాలములందు వైశ్వదేవం చేయుగా పవిత్ర మైన అన్నం మాత్రమే దేవతానివేదన చేయాలి. వైశ్వదేవబలులను ఇవ్వాలి.

తానుపెట్టిన వైశ్వదేవబలులను స్వయంగా ఎత్త కూడదు. ఆబలులు ఎత్తనిదే భుజించకూడదు. బలులను ఇతరులచేత తీయించాలి. బలులు ఎత్తనిదే భుజిస్తే దోష ప్రాయశ్చిత్తంగా ఆరుప్రాణాయామాలు చేయాలి. వైశ్వదేవం చేయకపూర్వం యతి భిక్షకోరివస్తే వైశ్వ దేవంకోసం వేఱుపాత్రయందు అన్నంతీసిఉంచి భిక్ష పెట్టాలి. ఇతరస్థలాలకు పోయినప్పటికి గృహస్థు ఆత్మ సంస్కారంకోసం వైశ్వదేవం చేయాలి. రాత్రులందు బలులను క్రింద ఉంచాలి. భూమిపై ఉంచరాదు. రాత్రి గాని పగలుగాని అగ్నిసమీపముననే బలులుంచి పిదప వాటినిఎత్తి గోవులకు పెట్టవచ్చును. గోవు లభించనప్పుడు అగ్నియందుగాని ఇంటిపైనగాని వేయాలి.

అతిథి సత్కారం



అతిథీ నేవాగ్రే భోజయేత్:- గృహస్థు తాను తినడానికి ముందుగా వైశ్వదేవం బలిప్రదానంచేసి అతిథులకు భోజనంపెట్టాలి. పరమేశ్వరారాధనకై కొంత కాలం వినియోగపఱచాలి. వైశ్వదేవాంతమున వచ్చిన వాడు ఇష్టుడైనా, శత్రువైనా, పండితుడైనా, పామరుడైనా, పాపి చండాలుడు పితృహంతకుడైనాపూజించాలి. దానివల్ల స్వర్గం లభిస్తుంది. వైశ్వదేవం అతిథిపూజ చేయనివారు పతితులై కాకిజన్మ పొందుతారని పరాశరుడు వ్రాశాడు.

బ్రహ్మచారులకు భిక్షాదానం చేయాలి. బలికర్మ పూర్తిఅయ్యాక పావుగడియసేపు ఇంటిముంగిట అతిథికై వేచియుండాలి. వృత్తివ్యాపారాల చేతగాని దేశాటనం చేతగాని కుటుంబం పోషించుకొనేవాడు, ఆ గ్రామం లోనే కాపురం ఉన్నవాడు అతిథికానేరడు. పూర్వదివసమందే ఆ గ్రామానికి వచ్చినవాడు అతిథికాబోడు. పొరుగూరినుండి వచ్చి అలసి ఆకొన్నవాడు మాత్రమే అతిథి.

ఒక పాత్రుడికి ఆతిథ్యం ఇచ్చి తాను తినడం వేయి యాగాల పెట్టు. సర్వదేవ స్వరూపుణ్ణిగా తలచి, అతిధికి కాళ్లు కడుగుకోడానికి నీళ్లిచ్చి, స్వాగతం అడగాలి. ఆసనం ఇచ్చి సగౌరవంగా అన్నంపెట్టాలి. నీ గోత్రమేమని, ఏ శాఖవాడవని, ఏ వేదం అధ్యయనం చేశావని, ఏ శాస్త్రం చదివావని అడుగకూడదు. శ్రమ తీర్చుకోడానికి పండుకోడానికి తగిన అవకాశాలు చూపాలి. అతిథి వెళ్లేటప్పుడు కొంతదూరం వెన్నంటి మరలడం ధర్మం. ఆ విధంగా సత్కరించడానికి శక్తిలేనివాడు కూర, పచ్చడితో కూడిన ఒక్క గ్రాసంకాని ఉదక పాత్రంకాని పూజించి వేదవేత్తకు దానం చేయాలి. అతిథ్యభ్యాగతులు పూజింపబడనిచోట లక్ష్మి ఉండదు.

వేదవేత్తయైన అతిథి లభిస్తే ఎదురుగాపోయి, అభివందనంచేసి తోడి తెచ్చి, అన్నాదికంచేత తృప్తి పొందించాలి. వేదవేత్తకాని అతిధికి ఆసనం ఇచ్చి అన్నం పెట్టాలి. క్షత్రియ వైశ్యులు వేదాధ్యయనం చేసినా, ప్రత్యుత్థానం నమస్కారం చేయక, ఆసనమిచ్చి అన్నం పెట్టాలి. శూద్రుడు అతిథిగా వస్తే ఏదేనొక చిన్నపని నియమించి చేసిన వెనుక అన్నంపెట్టాలి. సరిగ్గా భోజన సమయానికే వచ్చేవాడు అభ్యాగతుడు.

"అభ్యాగత స్స్వయం విష్ణుః"- అభ్యాగతుడు విష్ణు స్వరూపుడని తలచి అన్నాదికంచేత వానిని తుష్టి నొందించి పంపడం గృహస్థధర్మం.

పేదగృహస్థుని ఇంటికి సన్న్యాసులు బ్రహ్మచారులు పలువురు భిక్షార్థంవస్తే వారిలో ముగ్గురికైనా భిక్షపెట్టాలి. యతీశ్వరునకు ముందు హస్తోదకం ఇచ్చి భిక్షపెట్టి తిరిగి హస్తోదకం ఇవ్వాలి. ఆ భిక్షాన్నం మేరు పర్వతంతో సమానం ఔతుంది. ఆ జలం అక్షయమైన సముద్రంతో సమానం ఔతుంది. బ్రహ్మచర్య వ్రతం సల్పకుండా, వేదాధ్యయనం చేయకుండా భిక్షావృత్తిపై ఆధారపడే బ్రహ్మచారులు చోరులతో సమానం. వారికి చేసే అన్నదానం వ్యర్థం.

దేవునియందు భయభక్తులులేని దుష్టులు, జారులు, చోరులు, దానపాత్రులు కారు. వారు కూర్చుండే తావున కొన్ని నిలువుల లోతువఱకు నేల కళంకిత మౌతుంది. తెలిసికూడా అట్టి దుష్టులకు ఆతిథ్యం ఇవ్వడం పాపంకోరి తెచ్చుకోవడం ఔతుంది.

తాను తినడానికి ముందు ఎవడు పరుల గోవుకు గ్రాసం వేస్తాడో వాడు స్వర్గగామి అవుతాడు. "నదేవాంశో దదాత్యన్నం" దేవాంశ లేక అన్నదానం

చేయడు. అతిథిపూజవల్ల సిరియాళుడు, అంబరీషుడు, సక్తుప్రస్థుడు మున్నగు మహాత్ములు ఎందరో తరించారు.

ఆహారం–భోజన విధులు:- ప్రతివ్యక్తి తాను భుజించడానికిముందు ఆహారం దేవతా నివేదనంచేయాలి. అటు పిమ్మట నేనే ప్రాణులదేహమున జఠరాగ్ని రూపం తాల్చి ప్రాణాపాన వాయువులతో గూడి భక్ష్య భోజ్య లేహ్యాచోష్యములనే చతుర్విధాహారాలను పచనం చేస్తున్నాను. అని అర్జునునకు బోధించిన శ్రీకృష్ణ భగవానుని గీతావాక్యం స్మరించాలి.

అన్నం పరబ్రహ్మస్వరూపం. రసం విష్ణు స్వరూపం. భోక్తయైన తాను మహేశ్వర స్వరూపం అని ధ్యానిస్తే భుజించేవానికి దృష్టిదోషం ఈషణ్మాత్రం తగులదు. ఆయుష్కాముడు తూర్పుదిశగాను, కీర్తికాముడు దక్షిణాభిముఖంగాను, శ్రీకాముడు పశ్చిమాభిముఖంగాను, సత్యకాముడు ఉత్తర దిఙ్ముఖంగాను భుజించాలి.

ఈ సృష్టిలో ప్రతిజీవికి నీరు, గాలి, కూడుగుడ్డలు మిక్కిలి ఆవశ్యకాలై ఉన్నాయి. కాబట్టి వానిని వేళకు అమర్చి శరీరానికి తుష్టి పుష్టి కలుగజేయవలసిన బాధ్యత తనపై కలదని ప్రతిమానవుడు గుర్తించాలి.

అస్నాత్వా నైవ భుంజీత:- స్నానం చేయక భుజింపరాదు. స్నానజపహోమాలు చేయక బ్రాహ్మణుడు కుడువరాదు. స్నానం చేసిన వెంటనే ఆహారం తీసికోకూడదు. అధమపక్షం గడియకాలమైనా ఆగని యెడల శరీరానికి స్నానఫలితం దక్కదు. ఆహారం తీసికొన్న వెంటనే ఎన్నడూ స్నానం చేయవద్దు. అది అజీర్ణానికి కారణం ఔతుంది. ఆహారం తీసుకొన్న మూడుగంటల లోపున స్నానం చేయరాదని ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞుల మతం.

"శతం విహాయ భోక్తవ్యం"-నూఱు పనులైనా విడిచి సకాలంలో భుజించాలి. అట్లని జీర్ణకోశం మందంగా ఉన్నప్పటికి ఆకలి లేకపోయినా వేళకు అంతో ఇంతో తినితీరాలన్న అభిప్రాయయం కాదు. చూడండి. అజీర్ణే భోజనం విషం -ఆకలిలేని కుడుపు విషప్రాయం అని విజ్ఞుల అభిప్రాయం.

హితభుక్స్యాకభు జ్మితభుక్స్యాత్ - తన శరీరానికి హితమైన పదార్థాలను శాకాహారాలను మితంగా భుజించాలి. భోజనంపట్ల తృప్తి వహింపక అమితంగా భుజిస్తే, సోమరితనం పెరిగి ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది. పదార్థం ఎక్కువైనప్పుడు పరిహరించవలసిందే గాని

మొగమాటానికి తినరాదు. పీకిదాకా తినడానికి ఎన్నడు పూనుకోకూడదు. శేరున్నర బియ్యంపట్టే గిన్నెలో తన్వేడు బియ్యం తన్వేడు నీళ్ళుపోసి తన్వేడుకు కాళీ ఉంచాలి. లేకపోతే ఉడికేటప్పుడు నీళ్లు బియ్యంకూడా గిన్నెలోనుండి బయటికి పొర్లిపోతాయి. అట్లాగే మన జీర్ణకోశాన్ని కూడా మూడుపాళ్ళు అనుకొని ఒకపాలు ఘనపదార్థంతోను, రెండవపాలు ద్రవపదార్థంతోను నింపి, మూడవభాగం కాళీగానే ఉంచాలి. మనం తిన్న ఆహారం జీర్ణకోశంలో తిరిగి పచనం కావలసి ఉన్నదనే విషయం ఎంతమాత్రం మఱువకూడదు.

మితాహారం పాటించడంవల్ల జఠరాగ్ని మందగించదు. అధికాహారంవల్ల జఠరాగ్ని చెడి ఆదోషం ఊపిరితిత్తులకు సంక్రమిస్తుంది. దానివల్ల ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలకు ఆటంకం కలుగుతుంది. మలమూత్ర కోశాలు మందగించడంవల్ల అవి చేయవలసిన పనులు ముక్కులే చేయవలసివస్తుంది. మూత్రబంధం మలబద్ధం కలవారికి ఆ చెడు పదార్థాలలో కొంతభాగం ముక్కురంధ్రాలగుండా గట్టిపడిన చీమిడిరూపంగా బయటికి వస్తుంది. మనం ప్రతిదినం సాధారణంగా తినే ఆహారంలో కొంతపదార్థం సరిగా జీర్ణం కాకుండానే మలం

వెంట పోతూంటుంది. కాబట్టి మితాహారం స్వీకరిస్తూ దానికి తగిన కాయకష్టం చేస్తూంటే, ఈ విధమైన అత్యాచారం జరుగదు. ఎంతమాత్రం పొట్టలో ఖాళీ లేకుండా పీకి వఱకు మెక్కడం చాలా ప్రమాదకరం. పూర్తిగా కీ ఇచ్చిన గడియారం తిరగడంమానినట్లు శరీరానికి కూడా ఆగతి పట్టవచ్చు.

తీవ్రంగా పనిచేసికొని లేక ఎండదెబ్బవల్లకాని అలసి ఉన్నప్పుడు విశ్రమింపక, వెంటనే ఆహారంగాని మంచినీళ్లుగాని త్రాగకూడదు. ఆయాసంగాఉన్నప్పుడు భుజించడంవల్ల చావుకూడా తటస్థింపవచ్చు. మంచినీరు ఆహారం లాగు శరీరానికి ఉపయోగించేది కాబట్టి భోజనమైన పిమ్మట ఒక గంట కాలమాగి నీరు త్రాగడం మంచిది.

నక్షుద్వేగం ధారయేత్- ఆకలియొక్క వేగాన్ని ఎన్నడు అరికట్టవద్దు. దీనివల్ల బలహీనత, నిస్త్రాణ, కార్యములపట్ల అసమర్థత, కార్శ్యం, ఒడలి నొప్పులు, అరుచి, ముఖం వెలవెలబాటు, పైత్యోద్రేకం భ్రమణం అనే దోషాలు కలుగుతాయి. ఆహారం మనం చేసేపనిని బట్టి తినవలసి ఉంటుంది. నిత్యం ఎండలో వానలో కాయకష్టంచేసే బలవంతులు ఎక్కువ ఆహారం తీసు

కోవాలి. వారికి బలకరమైన పదార్థాలు అవసరమౌతాయి. అల్లే శరీరకష్టం చేయక తిని కూర్చుండే వారు సులభంగా అరిగే పదార్థాలు తక్కువగానే తినాలి. కార్మికులవలెగాక వీరు దినానికి రెండు సార్లు కంటె ఎక్కువ తినరాదు. ఎంతటి జీర్ణశక్తి కలవారైనా దినానికి మూడుసార్లు కంటె ఎక్కువ తినకూడదు. పనిలేనప్పుడల్లా ఏదో ఒక్క పదార్థం నోటికి అందించడం ఉడికే ఉడికే అన్నపుగిన్నెలో గుప్పెడు బియ్యం చొప్పున మాటిమాటికి వేయడంలాంటిది. భోజనానికి భోజనానికి మధ్య కనీసం ఆఱుగంటలైనా వ్యవధి అవసరం. లేకుంటే అంతకు పూర్వం తిన్నపదార్థం అరిగించుకోవడానికి యత్నిస్తూన్న జఠరాగ్ని ఆపని విడిచి తిరిగి క్రొత్తపదార్థం వైపు శ్రద్ధ వహించవలసి వస్తుంది. రసానికి రసం పిప్పికి పిప్పి విడదీసి, రసాన్ని రక్తంగాను, పిప్పిని మలంగాను, మార్చడానికి ప్రయత్నిస్తూన్న కాలంలో తిరిగి క్రొత్త పదార్థం వెళ్లిపడితే, అంతా కలిసి భరింపరాని పెంటకుప్పలాగు తయారు ఔతుంది.

ఆహారం ఎంత నమలి తింటే అంత త్వరగా జీర్ణమౌతుంది. నమలకుండా ముద్దలను మంచినీటితో లోనికి ప్రవేశపెట్టడం తప్పుపని. నోటిలో ద్రవం లేనప్పుడు

కొంచెం నీరు త్రాగి పిమ్మట ఘనపదార్థం భుజించాలి. ఆహారం తినేటప్పుడు ముద్దముద్దకు మంచినీరు త్రాగే అలవాటు తప్పించుకోవడం శ్రేయస్కరం. ఉప్పు, కారం, పులుపు, నేయి మిక్కుటంగా లేని సాత్త్వికాహారం తినేవానికి మాటిమాటికి నీరు త్రాగవలసిన అవసరం ఉండదు. నెమ్మదిగా, ప్రశాంతంగా, పరధ్యానం లేకుండా ఎక్కువసేపు నమలినందువల్ల ఆహారంతో బాటు గాలికూడా లోనికిపోయి జఠరాగ్నికి సాయపడుతుంది.

ఉష్ణ మశ్నీయాత్— వెచ్చని ఆహారాన్నే భుజించాలి. ఇది రుచిగా ఉండడమేకాక వాతశ్లేష్మాదులను కూడా హరించి జఠరాగ్నిని వృద్ధిపొందిస్తుంది. అట్లని మిక్కిలి వేడిగా ఉండే ఆహారం తింటే, బలం హరింపజేస్తుంది. మిక్కిలి ఉడకడంచేత మెత్తబడ్డ ఆహారం ఆయాసకారణం ఔతుంది. ఉడికిన ఆహారం ఒక్కజామునకు పిమ్మట కుళ్ళనారంభిస్తుంది. కాబట్టి పదార్థం గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడే తినడం మంచిది.

న పర్యుషితాన్న మశ్నీత— చలిది అన్నంగాని ఎండి పక్కులు గట్టిన అన్నంగాని ఎన్నడు తినవద్దు. ఇది త్వరగా జీర్ణముఖానికి రాదు. కనుకనే చలిది పదా

ర్థాలు దీర్ఘాయువుకు శత్రువులని అంటారు. కొబ్బరి, మామిడి, అరటి, బొప్పాయి, పనస, కందిపప్పు, శనగ పప్పు, దుంపకూరలు, గేదెపాలు మున్నగునవి బలకర పదార్థాలు. ఇవి ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. కమలా, నారింజ, బత్తాయి, బీర, పొట్ల, సొర, పెసరపప్పు, ఆవుపాలు, ఆకుకూరలు మున్నగునవి తేలికగా అరిగే పదార్థాలు. తమతమ బలాన్ని బట్టి, ఆరోగ్యాన్ని బట్టి పదార్థాలు వాడుకోవడం మంచిది. ఎంతబలవంతులైనా కేవలం బలకరపదార్థాలతోనే పొట్టనింపడం తెలివి కాదు. గురుపదార్థం తక్కువ తిని, లఘుపదార్థాలను ఎక్కువ తింటూ ఆహారం సరిచేసికోవడం తెలివి. పిండి వంటలు, వేపుడుకూరలు ఆరోగ్యాన్ని చెఱుస్తాయి. ఆవిరిమీద వండబడే పదార్థాలు, నీటితో ఉడికే పదార్థాలు తేలికగా జీర్ణమౌతాయి. పండ్లు మంచివి కదా అని ఎల్లప్పుడూ తింటూఉంటే ఉపకారం కన్న అపకారమే హెచ్చౌతుంది. అన్నంతినేవారు కొబ్బరి, అరటి, పనస మొదలైన గురుపదార్థాలను ఎక్కువగా వాడకూడదు. ఏకభుక్తం చేసేవారు రెండవపూట కొబ్బరి, బత్తాయి, నారింజ, కమల, అనే ఫలాలు తాజాపాలు స్వీకరించడం మంచిది.

ప్రకృతిలో ఏజంతువైనా పచ్చిపదార్థాలను తినడం చూస్తూంటామేకాని వండుకొని తినడం చూడం. కాని మానవుడు వంటవల్ల ఎన్నో ప్రకృతి విరుద్ధాలైన రకరకాల పదార్థాలు కలగలుపు చేసికొని తినడం జరుగుతోంది. పచ్చిగా ఉన్నప్పుడు తినడానికి అవకాశం లేని ఎన్నో అసహజపదార్థాలు మద్రసాల కలయికతో వండుకొని మసాలా చేర్చి తింటూండడం మనకు తెలిసిన విషయమే. అపక్వస్థితిలో మనకేది ఆహారమో పండిన తర్వాతకూడా అదే ఆహారమన్న మాట మఱువకూడదు. నిన్న పశువుల ఆహారంగా ఎంచబడిన గడ్డిజాతిలోని ఆకు అలాలు ఈ రోజున ఉప్పుకారాల కలయికతో పచ్చళ్ళుగా కూరలుగా తయారు చేయబడుతున్నాయి. మాంసం, చేపలు, కాకరకాయ మున్నగు పదార్థాలు సహజంగా మానవాహారాలు కాకపోయినా మసాలా దినుసుల కలయికవల్ల, వంటవల్ల భోజన పదార్థాలుగా పరిగణింపబడుతూ ఉన్నాయి. మసాలాదినుసులు లేకుండా రుచింపని పదార్థం మానవులకు ఆహారం కాదని బోధపడుతోంది. మసాళావల్ల క్రొత్తక్రొత్తరుచులు కల్పించుకోవడంకంటె తగినంత కాయకష్టంచేసి జఠరాగ్నిని బలపఱచుకొని దానివల్ల ఆహారపదార్థాలలో

కలిగే రుచితో సంతుష్టిపడడం మంచిది. ప్రతి నిత్యం ఆరోగ్యానికి ఆహారం కాయకష్టంకూడా అత్యావసరం. ఆహారమైనా విడువవచ్చుగాని శరీరపరిశ్రమ ఏ ఒక్క పూటకూడా విడువరాదు. పూర్తిగా అలిసి పోయేవరకు పరిశ్రమ చేయక సగం బలమునే ఉపయోగించడం లాభకారి. పరిశ్రమ చేయలేనివారు నడక అభ్యసించడం మంచిది. క్రోసుదూరం నడువగలిగినవాడు రాను పోను ఒక మైలుదూరం మాత్రమే నడవడం మంచిది. ఇట్లు రాను రాను అభ్యాసంచేస్తూ కొన్ని మైళ్ళు సైతం నడువగల శక్తి గడించుకోవచ్చు.

మానవకోటి అపక్వాహారానికి అలవడ్డ జంతువు లనుభవించేపాటి ఆరోగ్యభాగ్యానికైనా నోచుకొన్నట్లు కనబడదు. దీన్నిబట్టి చూస్తే ప్రకృతిసిద్ధములగు పండ్లు మొదలైన అపక్వ పదార్థాలే నిజమైన మానవాహారం అని తోస్తుంది. పంటికి, కంటికి, ముక్కుకు, నాలుకకు ఇష్టమైన ఆహారమే మానవాహారమని చెప్పడం ధర్మం. పొయ్యిమీద ఉడకబెట్టక పోయినా మనం నమలగలిగి, జిహ్వకు సహజమైన రుచిని కలిగించేదిగా ఉండే పచ్చి పదార్థం గ్రాహ్యమని చెప్పవచ్చు. నీరు, గాలి, తేజస్సు మొదలగు వానిని యథాతథంగానే గ్రహిస్తూన్నట్లు

ఆహారంకూడా ప్రకృతికి ఎంతదగ్గరగా ఉంటే అంత మంచిది. కూరలపై చెక్కుతీసి ఉడికించి, నీటిని పిండి, ఉప్పు కారం చింతపండు పోగపుసామగ్రి కలిపి భుజిస్తాము.

తవుడుపోయి తెల్లనయ్యేవరకు దంచిన లేక మిల్లులో పోయించిన బియ్యంవండి, గంజి వార్చినపిమ్మట సారం లేని అన్నం తింటూంటాము. గోధుమలు మున్నగు కాయధాన్యాలు మెత్తగా విసిరించి జల్లించి నిర్లక్ష్యంగా పొట్టు పారవేస్తాము. కూరగాయలమీది చెక్కుగాని ధాన్యాదులమీది తవుడు పొట్టుగాని ఎన్నడు తొలగింప వద్దని వైద్యుల సలహా.

మనం తినే ప్రతిపదార్థం నమలనక్కరలేకుండా మెత్తగా ద్రవరూపంగా తయారుచేసికొని లాలాజలంతో కలియకుండానే ముద్దలు మ్రింగడం, గుటగుటత్రాగడం ప్రకృతివిరుద్ధమైన పని. భగవంతుడు ప్రసాదించిన దంతాలుండగా పదార్థాలను చూర్ణంచేసికొని ద్రవరూపంలో గ్రహించడం శరీరానికి ఘోరాపచారం చేయడం ఔతుంది. కొందఱు పండ్లుకూడా రసం తీసికొని త్రాగడం నిత్యం చూస్తూంటాము. నిజానికి పిప్పిని రసాన్ని వేఱు చేయనక్కరలేదు. పిప్పి రసంతో కూడి నప్పుడే చక్కగా దంతాలతో నమలడానికి వీలు కలుగుతుంది.

బత్తాయి, నారింజ, కమలావగైరాఫలాల తొనలు, చక్కగా నమలి లోనికి పంపితే, ప్రేగులే స్వయంగా ఆపని చేసికొంటాయి. ఇందువల్ల ప్రేగులలో మలం నిల్వ ఉండడానికి కూడా అవకాశం ఉండదు. చెక్కలు మొదలైన తుక్కుపదార్థాలలో కూడా మన శరీరానికి కావలసినచ్చే ప్రకృతి సహజలవణద్రవ్యాలు ఉంటాయి. అవి పదార్థం జీర్ణంకావడానికి ఎంతో సహకారులు అవుతాయి. వేఱ ఉప్పు కలపడంవల్ల ఉపకారం కంటె అపకారమే ఎక్కువ.

ఉదాహరణకు మనం తఱచు మామిడికాయ తింటూంటాము. అది తిన్న కొన్ని గంటలకే అరిగి పోతుంది. కాని ఆ మామిడికాయనే ముక్కలుగా తరిగి కారం వేయకున్నా, ఉప్పు నూనె కలిపి ఊరవేయడం చేత అది కుళ్లిపోకుండా మెత్తపడిపోకుండా, ఎంతకాలం నిలువ ఉంటుందో చూడండి. కనుక మనం తినే కూర లలో ఉప్పు జాస్తిగా వాడినందువల్లను, ఎక్కువనూనె కారంవేసి వేపుడుకూరలుగా చేయడంవల్లను, అవి సహ జంగా అరుగక జీర్ణకోశంలో తక్కిన పదార్థాలకంటె ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉండిపోవడం సంభవిస్తుందన్న మాట. దీనిని జీర్ణముఖానికి తేవడంకోసం జఠరాగ్ని

తన యావచ్ఛక్తిని ఉపయోగించవలసి వస్తుందని మీరు గుర్తించాలి.

ఉప్పుగాని కారంగాని ప్రకృతిరూపంలో నాలుక ఓర్చుకోలేదు. నిమ్మ చింత మున్నగు వాని పులుపును పన్ను సహించలేదు. అల్లే వగరు చేదుకూడా జిహ్వేంద్రియానికి ఇష్టంకాదు. దీనిని బట్టి చూస్తే తీపి తప్ప తక్కిన పులుపు, ఉప్పు, చేదు, వగరు, కారంతోకూడిన పదార్థాలు మానవులకు స్వాభావసిద్ధాలైన ఆహారాలే కావని తేలుతోంది. వీనిని తదితరపదార్థాలతో కలిపినేడు మానవజాతి సేవిస్తోంది. బుద్ధిమంతులగువారు సాధ్యమైనంతవఱకు షడ్రుచుల వాంఛను తగ్గించడంగాని, చేతనైతే పూర్తిగా పరిహరించడంగాని వివేకం శ్రేయస్కరం కూడా అవుతుంది.

పచ్చిపాలకన్న మరగకాచిన పాలు ఆలస్యంగా జీర్ణమౌతాయి. పచ్చిపాలు త్వరలో చెడిపోతాయి. మరగకాచిన పాలను కొన్నిరోజులవఱకు నిల్వ ఉంచవచ్చు. అంతకంటె మీగడను, మీగడకంటె వెన్నను, వెన్నకంటె కాచిన నేతిని నిల్వ ఉంచవచ్చు. ఇవి ఒక దానికంటె వేఱొకటి ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. కొబ్బరికన్న కొబ్బరినూనె, నువ్వులకన్న నువ్వులనూనె

ఇట్లే వేరుశనగ మున్నగు నూనెలు అరుగుదలలో గురు గుణం కలవి. నూనెలతో పదార్థాలు ఉడికించినప్పుడు నీటితో ఉడికినవానికంటె అరుగుదలలో జఠరాగ్నికి హెచ్చు పని కల్పిస్తాయి. పిండివంటలు, ఊరుగాయ పచ్చళ్ళు, వేపుడుకూరలు మున్నగునవి ఆలస్యంగా అరుగుతాయని మనకు అనుభవంలో తెలిసినవిషయమే. అట్లే అగ్నిదగ్గమై నీరు ఇంకిపోవడంచేత చెఱకుకంటె బెల్లం. బెల్లంకంటె పంచదార ఆలస్యంగా అరుగుతుం దని వేఱుగా చెప్పనక్కఱ లేదనుకొంటాను.

గురుగుణంగల పదార్థాలను బలవంతులు స్వీక రించవచ్చునని దానిచే బలంవస్తుందని కొందఱు భ్రమి స్తారు. కాని ఎటువంటి వారికైనా వానివల్ల కాలక్రమం లో జఠరాగ్ని మందగించడం, పెక్కురోగాలు కలుగడం జరుగుతుంది. కాబట్టి ప్రకృతిలో సహజంగా సిద్ధమైన పదార్థాలను ఎంత తక్కువ వికృతం చేస్తే అంత ఆరోగ్య ప్రదం అని చెప్పకతప్పదు. జఠరాగ్ని పదార్థాన్ని ఎంత సులభంగా ఎంత త్వరలో జీర్ణం చేసికోగల్గితే అంత దీర్ఘాయువు చేకూరుతుంది.

మానవునకు నిత్యం తానుచేసే పరిశ్రమను బట్టి జఠరాగ్ని, దానిని బట్టి ఆరోగ్యం వృద్ధిపొందుతుంది.

ఏది ఎట్లా ఉన్నా పదార్థాలను హెచ్చుగా వికృతపర్చడం రకరకాల పదార్థాలను ఏకకాలంలో కలిపి భుజించడం వర్జించాలి.

ప్రకృతి సహజమైన ఆహారం ద్వారా వచ్చిన ఆరోగ్యం ఎక్కువకాలం నిలుస్తుంది. ఆరోగ్య విషయంలో చిరకాలంనుంచి చేసిన తప్పులన్నీ కలిసి, జఠరాన్ని చెఱచి, తుదకు రోగరూపంగా మనల్ని పీడిస్తాయి. అవి చక్కబడేటప్పటికి ఎక్కువ కాలవ్యవధి అధికశ్రమ కలుగుతుంది. ఒకసారి పూర్తిగా ఆరోగ్యం చెడిన శరీరం తిరిగి పూర్వస్థితికి రావడం చాలాకష్టం కాబట్టి సర్వదా శరీరారోగ్యంవైపు శ్రద్ధ వహిస్తూనే ఉండడం సబబు.

బంగరు పాత్రయందు భుజిస్తే నేత్ర పటుత్వం కలుగుతుంది. వెండి పాత్రయందు వాతాదిదోషాలు తొలగుతాయి. కంచుపాత్ర రుచిని బుద్ధివికాసాన్ని కలిగిస్తూ రక్తపిత్తాన్ని హరిస్తుంది. ఇత్తడిపాత్ర క్రిమిని కఫాన్ని హరించి ఉష్ణాన్ని పెంపొందిస్తుంది. తుత్తినాగపు పాత్ర ఆకలిని బుద్ధిని వర్ధిల్లజేస్తుంది. ఇనుప పాత్ర శోఫ పాండు కామిల అను రోగాలను మాన్పుతుంది. ద్రాని పాత్ర శ్లేష్మవృద్ధికరం. విస్తరాకు రుచిని జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తూ విషాన్ని హరిస్తుంది.

నానృజు రద్యాత్:- వంకరగకూర్చుండి భుజింప రాదు. నిలువున కూర్చుండి పరిశుభ్రమగు స్థలమున భుజించాలి. శయ్యయందు, కరమందు, పీఠమందు అన్నముంచుకొని కుడువవద్దు.

ఆర్ద్రపాదస్తు భుంజానో దీర్ఘమాయు రవాప్ను యాత్:- పాదముల తడి ఆరకుండగనే భుజించేవాడు దీర్ఘాయుష్మంతు డౌతాడని గౌతములవారి అభిప్రాయం.

నాతిద్రుత మశ్నీయాత్:- మిక్కిలి వేగముగా తినడం జీర్ణకోశానికి అపాయకరం. అట్లు తినేవారికి ఆహారమందలి రుచులు గుణదోషాలు తెలియవు. దంతాలతో చక్కగా నమలనిచో, ఆహారం లాలాజలంతో కలియక దంతాలు చేయవలసిన పని పొట్ట చేయవలసి వస్తుంది. జీర్ణకోశం హెచ్చుగా కష్టపడడంవల్ల రాను రాను అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడుతుంది.

నాతివిలంబిత మశ్నీయాత్:- మిక్కిలి ఆలస్యంగా భోజనం చేయడంవల్ల పొట్టబరువెక్కడం, ఆహారం చల్లబడడం అనే దోషాలు తటస్థిస్తాయి. ఇంతే కాక 'ఆలస్యా దమృతం విషం' అన్నసూక్తి ననుసరించి ఆలస్యంచేసి భుజిస్తే అమృతంలాంటి పదార్థమైనా విష

మింపజేస్తూ జఠరాగ్నిని ఉద్దీపింపజేస్తుంది. ఈ ఉద్దేశ్యంతో మనపూర్వులు ఏకాదశులందు కొన్ని పండుగలందు పస్తుండడం పుణ్యప్రదం అని లేకుంటే దోషమని వ్రాశారు. నిత్యం ఏకభుక్తంచేస్తూ సాయంకాలం సకృత్తుగా ఫలాహారం స్వీకరించే వారికి ఉపవాసాలతో పనిలేదు. అట్టు చేయలేనివారు అధమపక్షం ప్రతి శనివారంనాడైనా ఏకభుక్తం చేయడం మంచిది. కొందరు పుణ్యాత్ములు రాత్రులు అన్నం మాని అంతకంటె గురుగుణంగల మినుప అట్లతోలనో లేక ఉప్పుడుపిండి, గోధుమ పూరీలనో రెట్టింపు బరువైన పదార్థాన్ని జఠరానికి అందిస్తారు. ఇది నిష్ఫలమని వేఱుగా చెప్పనక్కర లేదుగదా! పశుపక్ష్యాదులు రోగం పొడసూపగానే సహజంగా ఆహారం పరిహరిస్తాయి. మనుష్యుడు మాత్రం రోగకాలంలో కూడా అన్నంమాని ఎన్నో బలకరమైన రకరకాల రుచులు గల పదార్థాలు స్వీకరిస్తాడు. ఇదేనా మానవత్వం? ఇంత చెప్పినామని నిత్యము మిక్కిలి తక్కువ ఆహారం తినడం మొదలుపెడితే శరీరంలో బలహీనత, కార్యాలపట్ల అసమర్థత నీరసం ఏర్పడవచ్చు. కాబట్టి వివేకంతో ప్రవర్తించమని మా సలహా.

భోజనకాలానికి ముందుగా తినేవానికి జీర్ణశక్తి క్షీణిస్తుంది. తలనొప్పి, విషూచిరోగం కలుగవచ్చు. నిర్ణీతకాలం దాటిన పిమ్మట భుజించేవానికి ఆహారం అరగడమే కష్టమౌతుంది. ఏ పదార్థమైనా ఇది నా శరీరానికి ఉపకరిస్తుందా? లేదా? అని విచారించి తినడం మంచిది. జఠరాగ్ని మందంగా ఉన్నప్పుడు పెసలు, మినుగులు, పిండిపంటలు, వేపుడుకూరలు మున్నగు గురుపదార్థాలు వర్జించాలి. ఎంతటి కఠిన పదార్థాలనైనా దంతాలు పటపటమని ధ్వనించునట్లు నమలుతూ తినవద్దని గౌతముని సలహా. కాని దంతాలతో చక్కగా నమలని పదార్థం సరిగా జీర్ణంకాదన్న సూక్తి కూడా మఱువవద్దని మా సలహా.

'అజల్పన్నహసం స్తన్మనా భుంజీత'— మాటలాడకుండా, నవ్వకుండా, పరధ్యానం లేకుండా తినడం మంచిది. భోజనకాలంలో మౌనవ్రతం ధరించడం నీతి. అట్టి మౌనవ్రతానికి భంగం కల్గియెడల తింటూన్న అన్నం విడిచిపెట్టాలి. పంక్తిభోజనం చేసేటప్పుడు ఎన్నడు ముందుగా లేవకూడదు. తప్పని అవసరం కలిగినప్పుడు తోడిభోక్తల అనుమతిని పొందాలి. ఎన్నడు ఆకు వెనుకవైపున అనగా తిరుగవేచిన ఆకునందు భుజింపరాదు.

'స్నిగ్ధ మశ్నీయాత్'— శరీరకాంతిని బలాన్ని వృద్ధిచేసే చముదుపదార్థాలనే తినాలి. అట్లని గురుగుణం గల వేపుడుకూరలుగాని పిండివంటలుగాని నిత్యం తినడం మొదలుపెట్టినట్లైతే జఠరాగ్ని మందగించి, కాలక్రమంలో అజీర్ణరోగం వర్ధిల్లుతుంది.

శరీరారోగ్యాన్ని కాపాడుకోడానికి షడ్రసాలతో కూడిన పదార్థాలను పర్యాయంగా తింటూండాలే కాని ఎల్లప్పుడు కారం, తీపి మున్నగాగల రుచులలో ఏ ఒక్కదానినో వాడడం అంత మంచిది కాదు. అట్లు తినేవారి శరీరం తొందరగానే దుర్బలమౌతుంది. నేతితో కూడిన రొట్టె మున్నగు కఠినపదార్థాలు ముందుగా తిని పిమ్మట లఘుపదార్థమైన అన్నం తినాలి. కొందఱు ముందుగా పప్పు, నేయి కలిపిన అన్నం తిని, పిమ్మట ద్రవరూపమైన చారు లేక పులుసు సకృత్తుగా గ్రహిస్తారు. కొందఱు ముందుగా మధురపదార్థాలు పిమ్మట, ఉప్పు, పులుపు కలిసిన పదార్థాలు, తర్వాత కొద్ది కారం లేక చేదుగల పదార్థాలు భుజిస్తారు. తీపిచే రక్తం, పులుపు వల్ల మజ్జ, ఉప్పువల్ల ఎముక, చేదువల్ల మెదడు, కారం వల్ల మాంసం, వగరువల్ల రసధాతువు, అన్నంవల్ల శుక్రధాతువు వర్ధిల్లుతాయి. కాబట్టి ఆహారసాలతో

కూడిన పదార్థాలు అప్పుడప్పుడు తింటూండడం శరీరా రోగ్యానికి అవసరం. ఏమైనా అస్వాభావికాహారాలైన పదార్థములమీద ఎక్కువవాంఛ ఉండడం అంతమంచిది కాదు. తుట్టతుదను పాలతోగాని పెరుగుచిలికిన కవ్వముక్రింది మజ్జిగతోగాని కూడిన అన్నంతినడం ఆరోగ్యదాయకం. పాలసమృద్ధిగలభోజనం అమృతప్రాయమని వైద్యశాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం. ఏది ఎల్లాఉన్నా తాను తినే ప్రతిపదార్థంమీదను మనస్సును ప్రవర్తింపజేస్తూ చక్కగా నమలి తినవలెననేమాట మాత్రం మఱువకూడదు.

ఘృతేన బుద్ధి ర్వర్ధతే— నేతివల్ల బుద్ధి పెరుగుతుంది. ఇది పాలు పెరుగు మీగడ వెన్న అనువాని కంటె ఆలస్యంగా జీర్ణమౌతుంది. అవసరమైనప్పుడు పరిమళంవచ్చేవఱకు కాచిననేయి వాడడంవల్ల శరీరం గుల్లబారి, నున్నగా కాంతిమంతంగా ఉండవచ్చును. కాని నిజమైనబలం కలుగదు. నేతిపిండివంటలు వేపుడు కూరలు నేతిపోగపులు ఆరోగ్యమని కొందఱు తలుస్తారు. బలవంతులకైనా బలహీనులకైనా చమురుతో వేగిన వానికన్న నీటితో ఉడికిన పదార్థాలే జఠరాగ్నికి తక్కువ పని కల్పిస్తూ త్వరగా జీర్ణమౌతాయి. వస్తువును హో

చ్ఛగా వికృతపర్చడంకన్న అనారోగ్యం వేఱే లేదు. పథ్యపుతిండివల్ల రోగాలు శాంతిస్తాయి. పథ్యంచేయకుండా నూఱుమందులు సేవించినా లాభం సున్న.

ననక్తం దధి భుంజీత—రాత్రులు పెరుగు సేవింపకూడదు. జఠరానికి భారం అవడమేకాకుండా అంత్రీమ్లదోషకారణంకూడా. నేయిచేర్చినపెరుగు వాతహారం శ్లేష్మవృద్ధికరం. ఆహారాన్ని పక్వం చేస్తుంది. శర్కరచేర్చినపెరుగు దప్పిని తాపాన్ని హరిస్తుంది. తేనెచేర్చినపెరుగు నిర్దోషం. ఉసిరికాయ నానవేసినపెరుగు సర్వదోషహారం. పెసరపప్పుతో జేర్చినపెరుగు రక్తవాతహారం. నియమవిరుద్ధంగా పెరుగుసేవిస్తే జ్వరం, రక్తపిత్తం, కుష్ఠం, పాండువు, భ్రమ, కామెర్లు కలుగుతాయి.

న పిపాసావేగం ధారయేత్—ఎన్నడును దప్పిని ఆపుకోవద్దు. దానివల్ల నోరెండడం, కంఠస్వరం హీనం కావడం, చెవులు గళ్ళుపడడం, తీవ్రమైన బడలికవల్ల ఆయాసం, తీఱనిహృదయవేదన కలుగుతాయి. శరీరానికి ఉపయోగించే ద్రవరూపమైన ఆహారపదార్థాలలో జలం ప్రధానం. సాధ్యమైనంతవఱకు ఆహారం తీసికొనేటప్పుడు తగ్గించి ఒకగంటకాలమైనపిమ్మట నీళ్ళుత్రాగ

డం మంచిది. ఉదయం తొమ్మిదిగంటలవేళ ఒక్కగ్లాసు చల్లనినీళ్ళలో ఒక చెక్కనిమ్మరసం కలిపి పుచ్చుకుంటే అజీర్తివల్లవచ్చే పైత్యభ్రమణం తగ్గిపోతుంది. భోజనానికిపిమ్మట ఉషఃకాలమందుచేసే ఆచమనం జలపానంతో సమానం. అది సర్వరోగహరం. రుచికరం, పుష్టికరం, జఠరాగ్ని దీపకం ఔతుంది. చమురుకక్కే నురుగుగల జలంగాని చిక్కనైన ప్రాచినీళ్ళుగాని స్నానపానాలకు తగదు. రాగిపాత్రి మట్టిపాత్ర అనువానితో మంచినీళ్ళు త్రాగడం హితకరం. గాజుపాత్రలోని జలం శైత్యవృద్ధికరం. జీర్ణాశయం నాల్గుభాగాలనుకొని రెండుభాగాలు భోజనపదార్థాలతోను ఒక్కభాగం నీటితోను నింపాలి. తక్కినభాగం ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసాలకు వదలాలి. నీళ్ళు ఎక్కువత్రాగినా ఏమాత్రం త్రాగకపోయినా పదార్థం జీర్ణంకాదు. జఠరాగ్నియొక్క దీపనశక్తి పెరగాలంటే భోజనకాలంలో మూడు లేక నాల్గుమార్లు కొంచెం కొంచెంగా నీళ్ళు త్రాగాలి.

భోజనానికి ముందు నీళ్ళు త్రాగకూడదు. జఠరాగ్ని మందగిస్తుంది. భుజించినవెంటనే జలంగ్రోలడం వల్ల దేహస్థౌల్యం శ్లేష్మవృద్ధి కలుగుతాయి. ఆకొన్నవాడు ముందుగా నీళ్ళుత్రాగితే జలోదరం కల్గుతుంది.

మిక్కిలి నోరెండిపోయినా త్రాగవద్దని అనడంలేదు. గుక్కెడునీళ్ళు త్రాగి భుజింపవచ్చును. అట్లుచేయక పోతే డెక్కుపట్టి గుండెలలో బాధకల్గుతుంది. అదిగాక దప్పిగొన్నవాడు నీళ్ళుత్రాగకుండా కఠినపదార్థాలు ముందుగా తింటే గుల్మరోగం జనిస్తుంది.

వండిన అన్నంలో పురుగు, ఈగ, వెంట్రుక మొన్నగునవి పడడం దూష్యం. ఆ యన్నముపై జలం ప్రోక్షించి కొద్దిగా భస్మం చల్లాలి. భోజనంచేస్తూ తన ఎడమచేతితో కాలిని తాకితే తన ఎంగిలి తాను తిన్న దోషం పొందుతాడు. ఎడమచేతితో తన భోజన పాత్రమును తాకకుండా భుజించినా అటువంటి పాపాన్నే పొందుతాడు. ఎవడు తన చేతితో పట్టుకొన్న పాత్ర మందలి ఉదకంత్రాగక వంగి నోటితో త్రాగుతాడో, వాడు వచ్చేజన్మలో కుక్కయి పుడతాడని పెద్దలంటారు. ఎంగిలి అన్నం తాను తినడంగాని వేరొకరికి పెట్టడం కాని మిక్కిలిదూష్యం. అట్లాగే మఱపించి అభక్ష్య పదార్థాలు పరాయివాళ్లకు పెట్టడం కూడా మహాపాపం అవుతుంది.

న ప్రతికూలోపహిత మన్న మాదదీత - వైరుల యింటగాని, వైరిమిత్రుల యింటగాని కుడువరాదు.

పరాన్నభోజనం, పరగృహావాసం మానహానికరములు కాన పరిహరించడం మంచిది. పరదేశంలో భోజనం తప్పనిసరి అయితే ఎన్నడు సగోప్యోపకరణాలతో గురు భోజనం చేయవద్దు. ఒంటరిగా నివసించే పరదేశంలో జీర్ణకోశం పాడైతే పనులు చెడిపోవడమే కాక పెక్కు చిక్కులుకూడా తటస్థపడాతాయి. ఉత్తరీయం పైన ఉంచుకొనక గృహస్థు అగువాడు ఒంటిబట్టతో భుజించడం దోషం. ఒంటిగా మధురపదార్థాలు ఎన్నడు తినవద్దు.

భోజనం చేశాక సూక్ష్మగుణంగల నీటిని పలుమార్లు పుక్కిలించి ఉమ్మివేయాలి. పండ్లయందు చిక్కుకొన్న ఆహార రేణువులను పల్లుకుట్టు పుల్లతో తీసివేయాలి. అట్లు చేయనిచో మఱునాటికి నోటిలో దుర్వాసన పుట్టుతుంది. భుజించిన వెనుక కడుగుకొన్న చేతులను, కాళ్ళను ఉత్తరీయంతో తుడుచుకోవాలి. అరచేతిపై వేళ్లాక అరచేతిని చేర్చి, వెచ్చగిల్లునట్లు రాపాడించి, వానితో కన్నుల కద్దుకొంటే తిమిరమనే నేత్రరోగం హరిస్తుంది. అటు పిమ్మట అగస్త్యుని, భీమసేనుని తలుచుకొంటే తిన్న ఆహారం సుఖంగా జీర్ణమౌతుందని కొందఱి పెద్దల నమ్మకం. ఎటువంటి పరి

స్థితిలో కూడా భుజించిన పిమ్మట గోధుమపూరి, లడ్డువు, అటుకులు లాంటి గురుగుణంగల పదార్థాలు తినవద్దు. పగటిపూట భోజనానికి పిమ్మట కొంతసేపు విశ్రాంతి తీసికోవాలి. కాని నిద్రపోవడం తగదు. అది సోమరి తనానికి దారితీస్తుంది. అట్లని విశ్రమించకుండా పనికి పూనుకోవడం తప్పే అవుతుంది. విశ్రాంతి తీసికోవడం వల్ల జీర్ణకోశం తన పనిని సక్రమంగా నెఱవేర్చు కొంటుంది. తినగానే చదవడం ఆలోచించడం ప్రారంభిస్తే జీర్ణకోశానికి కావలసిన రక్తం శిరస్సుకు చేరుతుంది.



తాంబూలం.

భోజనం చేసిన వెంటనే శ్లేష్మం వృద్ధి పొందు తుంది. వక్క, పచ్చకర్పూరం, కస్తూరి, లవంగాలు, జాజికాయ, పుదీనా, కుంకుమపూవు వీనిచే నోటికి పరిమళం స్వచ్ఛత ఇచ్చే తాంబూలంతో కఫవృద్ధిని అణచాలి. తాంబూలం కొంచెం వగరుగాను, సుగంధం గలదిగాను, వాతం హరించేదిగాను, జఠరాన్ని దీపించేది గాను, మనస్సుకు ఉల్లాసం ఇచ్చేదిగాను, వీర్యపుష్టి కలుగజేసేదిగాను, వేడి చేసేదిగాను ఉంటుంది.

ఇది కఫాన్ని, అరుచిని, అగ్నిమాంద్యాన్ని, మలబద్ధాన్ని పోగొట్టుతుంది. శూల, క్రిమిరోగం, పీనస రోగం తొలగుతాయి. గుండెకు, అన్నాశయానికి, బుద్ధికి బలం ఇస్తుంది.

ఒక చెక్క అయిదు ఆకులు, అనపబద్ద పరిమాణంగల సున్నం, అందు సగం ప్రమాణంగల పచ్చ కర్పూరం, మూడు లేక నాల్గు తక్కోలాలు, మూడు లేక నాల్గు లవంగాలు, రెండు లవంగాల పరిమాణం కల జాజికాయ ముక్క, ఒక్క లవంగమంత పుదీనా కలిపిన తాంబూలం వేసికొంటే సమస్త జఠరదోషాలు హరిస్తాయి. పోకచెక్కలో పురుగులుంటే గళరోగం గండమాల కలుగుతాయి. ఆకుల యీనెల సందున కీటకాండములుంటే ముఖరోగం జనిస్తుంది. సున్నంలో సన్నని రాళ్ళుంటే మూత్రాశ్మరి రోగం కలుగుతుంది. కాబట్టి పైవానిని శుభ్రపఱచి వాడుకోవాలి. పై వస్తువు లన్నిటియందు దోషముంటే ఆ తాంబూలం మరణ కారణం అవుతుంది.

ముందుగా నోటియందు ఒక ఆకు నుంచుకొని పిమ్మట పోకచెక్కను వేసికోవాలి. చెక్కలు పటుక్కున పంటితో కొఱకడంవల్ల దంతాలకు, నేత్రాలకు, చెవు

లకు దోషాలు కలుగుతాయి. కాన చెక్కలను పై సంభారాలను గుండగాచేసి ఉపయోగించాలి. భుజింపక పూర్వం ఏడున్ను, పరమున అయిదున్ను, రాత్రివేళ మూడు ఆకులను తాంబూలం వేసికోవాలి. రోగులు తాంబూలం వేసికోరాదు. భోజనం కాని, తినుబండారం కాని పుచ్చుకొన్న గడియదాకా తాంబూలం వేసికో రాదు. అది విషతుల్యం ఔతుంది.

తాంబూలంలో ప్రాతఃకాలమున చెక్క, మధ్యాహ్నమున సున్నం, రాత్రియం దాకులు అధికంగా వాడాలి. తాంబూలం నమలగా మొదట బయలుదేరిన రసం విషప్రాయంగా ఉంటుంది. రెండవమాఱు బయలుదేరిన రసం నీరసం ఇస్తుంది. కాబట్టి రెండుమార్లు ఉమియడం మంచిది. మూడవమాఱు వచ్చే ద్రవం అమృతతుల్యం. సున్నం ఎక్కువైతే దుర్గంధం, నోరు పొక్కడం, చెక్క ఎక్కువైతే వీర్యనష్టం కలుగుతుంది. ఆకు లెక్కువైతే సుగంధం వస్తుంది. నిర్ణయప్రకారం మ్రింగిన తాంబూలరసంవల్ల ఉష్ణం, అరుచి, అగ్నిమాంద్యం, పీనస, శ్వాస, పాండువు, ప్రమేహం, మూత్రకృచ్ఛ్రం కలుగుతాయి. శర్కర, నూనె, కలిసీళ్లు పుక్కిలించి ఉమ్మివేయాలి. తాంబూలం ఎక్కువైతే

పాండువు, దంతదౌర్బల్యం, వాతపైత్య ప్రకోపం, మిక్కిలికాక కలుగుతాయి. బలంతగ్గి రోగం జనిస్తుంది.

దీనివల్ల నాలుక బెరడు కట్టడం, మొద్దుబారడం, అక్షరాలు స్ఫుటంగా పలుకబడక పోవడం మున్నగు పెక్కుదోషాలు కలుగుతాయి. పైగా ఉపాధ్యాయులు కోపం చేస్తారు. కాబట్టి విద్యార్థులు తాంబూలం వేసికో కూడదు. కేవలం గృహస్థులు మాత్రమే సేవించాలి.

మొదటిభాగం - సమాప్తం.

మంగళం మహాత్ శ్రీ శ్రీ శ్రీ.

[సశేషం]



☞ తల్లి దండ్రులను గురువులను అతిథ్యభ్యాగతులను దైవ సమానంగా పూజించు. నింద్యకర్మలు పిడిచిపెట్టు. పెద్దలను గౌరవించు. శ్రద్ధాభక్తులతో దానధర్మాలు చేసి తరించు. అహింసా సత్య ధర్మాలు, దేవ పితృకార్యాలు మున్నగు వాటినుండి ఎన్నడు ప్రమాదం పొందవద్దు. పైధర్మాలు సర్వశ్రేయస్సులకు కారణాలు.

లకు దోషాలు కలుగుతాయి. కాన చెక్కలను పై సంభారాలను గుండగా చేసి ఉపయోగించాలి. భుజింపక పూర్వం ఏడున్ను, పరమున అయిదున్ను, రాత్రి వేళ మూడు ఆకులను తాంబూలం వేసికోవాలి. రోగులు తాంబూలం వేసికోరాదు. భోజనం కాని, తినుబండారం కాని పుచ్చుకొన్న గడియదాకా తాంబూలం వేసికోరాదు. అది విషతుల్యం ఔతుంది.

తాంబూలంలో ప్రాతఃకాలమున చెక్క, మధ్యాహ్నమున సున్నం, రాత్రియందు ఆకులు అధికంగా వాడాలి. తాంబూలం నమలగా మొదట బయలుదేరిన రసం విషప్రాయంగా ఉంటుంది. రెండవమారు బయలుదేరిన రసం నీరసం ఇస్తుంది. కాబట్టి రెండుమార్లు ఉమియడం మంచిది. మూడవమారు వచ్చే ద్రవం అమృతతుల్యం. సున్నం ఎక్కువైతే దుర్గంధం, నోరు పొక్కడం, చెక్క ఎక్కువైతే వీర్యనష్టం కలుగుతుంది. ఆకు లెక్కువైతే సుగంధం వస్తుంది. నిర్ణయప్రకారం మింగిన తాంబూలరసంవల్ల ఉష్ణం, అరుచి, అగ్నిమాంద్యం, పీనస, శ్వాస, పాండువు, ప్రమేహం, మూత్రకృచ్ఛ్రం కలుగుతాయి. శర్కర, నూనె, కలినీళ్లు పుక్కిలించి ఉమ్మివేయాలి. తాంబూలం ఎక్కువైతే

పాండువు, దంతదౌర్బల్యం, వాతపైత్య ప్రకోపం, మిక్కిలిగాక కలుగుతాయి. బలంతగ్గి రోగం జనిస్తుంది.

దీనివల్ల నాలుక బెరడు కట్టడం, మొద్దుబారడం, అక్షరాలు స్ఫుటంగా పలుకబడక పోవడం మున్నగు పెక్కుదోషాలు కలుగుతాయి. పైగా ఉపాధ్యాయులు కోపం చేస్తారు. కాబట్టి విద్యార్థులు తాంబూలం వేసికో కూడదు. కేవలం గృహస్థులు మాత్రమే సేవించాలి.

మొదటిభాగం - సమాప్తం.

మంగళం మహత్ శ్రీ శ్రీ శ్రీ.

[సశేషం]



తల్లి దండ్రులను గురువులను అతిథ్యభ్యాగతులను దైవ సమానంగా పూజించు. నింద్యకర్మలు విడిచిపెట్టు. పెద్దలను గౌరవించు. శ్రద్ధాభక్తులతో దానధర్మాలు చేసి తరించు. అహింసా సత్య ధర్మాలు, దేవ పితృకార్యాలు మున్నగు వాటినుండి ఎన్నడు ప్రమాదం పొందవద్దు. పైధర్మాలు సర్వశ్రేయస్సులకు కారణాలు.

మెజెస్టిక్ ప్రెస్ — రాజమండ్రి.

ప్రాయం అవుతుంది. కాబట్టి తయారుచేసిన వంటకం సాధ్యమైనంత త్వరలో భుజించడం యుక్తం.

అతిభుక్తి రతీవోక్తిస్సద్యః ప్రాణాపహారిణీ- మితిమీరిన తిండి, హద్దుమీరిన వాగుడు వెంటనే ప్రాణోపద్రవాన్ని కలిగిస్తాయి. అతిభుక్తి అతి నిద్ర అలసుల లక్షణాలని నీతి వేత్తల సూక్తి. కనుకనే చరకుడు 'మాత్రాశీ స్స్యాత్' మితముగా భుజించాలి అని వ్రాశాడు. సట్టెడన్నం తినడానికి అవకాశం ఉండగానే భోజనం విరమించాలి. ఎంత పదార్థం గ్రహిస్తే ప్రకృతిని చెడగొట్టకుండా సకాలానికి అరుగుతుందో అంత మాత్రపు టాహారమే తన ఆహారపరిమాణంగా గుర్తించాలి. గురుగుణంగల ఆహారం సగము తృప్తిగా భుజించాలి. లఘుపదార్థాలు మూడువంతులు తృప్తిగాభుజిస్తే జఠరాగ్ని మందగించక సత్తువ, కాంతి, సుఖం, ఆయువు, కలుగుతాయి. ఏ కారణం చేతనైనా పగలు తృప్తిగా భుజించినప్పటికి రాత్రి భాగమందు మాత్రం తేలికగా తినడం క్షేమకరం. మనం తెలిసి తెలియక జఠరానికి చేసే అపచారాలకు అంతుపంతు ఉండదు. వానికి పరిహారంగా నెలకు రెంటికి తక్కువగాని ఉపవాసాలు చేయడం క్షేమం. ఉపవాసం పెక్కుదోషాలను ఉపశ